Settembre 2023 - € 1,50



GialloZafferano

La cucina nelle tue mani

Ricette **inedite**

100

- **Street Food** cibo di strada ricco di gusto
- **Insalate di pasta** fresche e veloci per l'estate
- **Tartare & Carpacci**
- **Avocado** dall'antipasto al dolce

Uva che passione

Una preparazione succulenta e scenografica dal gusto dolce e salato. Perfetta da condividere con gli amici

GRUPPO MONDADORI Anno 7 - N 9 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80



IN EDICOLA IL 10 AGOSTO 2023

Valori della Terra.





Patate, cipolle, carote 100% italiane e fonte di selenio.
È la natura a crearle, ma noi la aiutiamo ogni giorno,
con la passione e i nostri immutabili valori: semplicità,
impegno, rispetto. **Selenella. I Valori della Terra.**

selenella.it



Giovanni





Manuel

Aurora



Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

Finché l'estate c'è godiamocela tutta! Anche a tavola. E per farlo celebriamo i piatti freddi, quelli senza cottura oppure quelli che prediligono ingredienti freschi e stagionali sempre gustosi e saporiti. Come le 8 insalate di pasta (pag. 32) con verdure, pesce, latticini, dal gusto tipicamente mediterraneo e perfette per l'estate: come rinunciare infatti alle trenette al pesto d'erbe e fagiolini o alla calamarata con gamberi e menta? Le pagine della Tradizione ai Fornelli (pag. 42) le abbiamo dedicate alle ricette "senza fornelli": 8 idee tradizionali tutte a crudo che ci rinfrescano soltanto all'idea di assaggiarle. Tartare di manzo con mousse di Parmigiano e rucola, ceviche al lime con coulis di peperone, pomodori con pesche e burrata in salsa agrodolce sono soltanto alcune delle preparazioni che abbiamo scattato (e assaggiato...) per te. Vedrai, vorrai provarle tutte, italiane o dal mondo, veg o di carne e pesce... saranno una più gustosa dell'altra! Un'altra idea fresca per te, che sa di sole e di mare, è lo yogurt fatto in casa con il latte di cocco (pag. 84), ideale per la colazione con l'aggiunta di frutta fresca e granola oppure come dessert con l'utilizzo dello sciroppo di agave. Si prepara in poche mosse e ti farà letteralmente rinascere! Se invece ti va di cucinare e sfidare i fornelli, vale la pena di cimentarti in preparazioni pratiche da consumare senza posate né servizi di piatti, ma ideali da condividere in compagnia e allegria. Stiamo parlando di falafel, gnocco fritto, crocchette di patate al profumo di menta, pane e panelle siciliane... insomma del trionfo dello Street Food (pag. 20), una forma di arte culinaria che propone ricette tradizionali e autentiche che piacciono a tutti e non stancano mai. Il Menu della domenica (pag. 38) – con i cestini di patate e porcini, il risotto saporito con nocciole e i Portobello fritti con salsa al prezzemolo - lo dedichiamo invece agli amanti dei funghi, a chi va a raccoglierli e a chi semplicemente li compra per assaporare i primi profumi di bosco e la stagione che lentamente cambia, colorandosi di nuovi sapori. Insomma, ancora una volta, buon appetito a tutti!

Simona Stoppa, direttore

settembre
sommario

36 **Anelletti ai frutti di mare**



51 **Burger rosso veg con hummus e guacamole**

Foto di copertina di Antonio Bagnano



75 Girelle di frittata con prosciutto di Praga e formaggio



80 Cassata infornata

la scuola di Giallo

GialloZafferano

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi e Contorni

Dolci



Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Non volevo il solito piatto di gnocchetti con crema di zucchine, perciò ho deciso di guarnire con pomodori confit interi. Nel momento in cui la forchetta farà il suo lavoro, i pomodorini esploderanno rilasciando tutto il loro succo dolce e aromatico. Pronti a raccogliere questa mia nuova provocazione?

Gnocchetti alla crema di zucchine e pomodori confit

Iniziamo dai pomodori: dopo averli lavati, mettili su una leccarda con carta forno mentre hanno il rametto ancora attaccato. Condisci con olio, sale, pepe, origano e zucchero di canna. Metti in forno a 150° per circa 2 ore. Intanto metti su l'acqua e sala quando è a bollore, ci servirà per tutta la preparazione. **Affetta le zucchine** sottilmente e poi falle dorare a fiamma molto alta in una padella calda con olio e aglio. Saltale spesso per consentire una doratura uniforme. Tieni da parte una cucchiaiata per la decorazione e su quelle in padella versa una mestolata d'acqua calda. Cuoci a fiamma media e schiacciale fino a renderle crema. In una ciotola lavora la ricotta, le foglie di menta tritate e il pepe con una mestolata d'acqua. **È arrivato il momento di lessare** gli gnocchetti, scolali appena salgono a galla e saltali in padella. A fiamma spenta unisci il condimento e mescola bene. Impiatta guarnendo con un rametto di pomodori confit per ogni piatto e della menta.

PIÙ VELOCE
I lunghi tempi di cottura dei pomodorini confit spaventano sempre, puoi provare la versione in padella sicuramente più veloce e ugualmente efficace!

HOME MADE
Vuoi fare gli gnocchetti a mano? Porta a bollore dell'acqua e versa pari peso di farina mescolando velocemente. Fai raffreddare la palla prima di ottenere dei filoncini e poi degli gnocchetti.

Gusto esplosivo


Preparazione
15 minuti


Cottura
140 minuti

PER I POMODORI CONFIT
- **pomodori ciliegini con il grappolo (4 grappoli)** 250 g
- **olio evo**
- **sale fino**
- **pepe nero**
- **origano secco**
- **zucchero di canna**

PER LA CREMA DI ZUCCHINE
- **zucchine verdi** 750 g
- **aglio** 2 spicchi
- **ricotta** 200 g
- **menta** 4 foglie
- **sale fino**
- **pepe nero**
- **olio evo**

PER GLI GNOCCHETTI
- **gnocchetti freschi** 800 g





Manuel

LIEVITATI e streetfood

Una ricetta particolare che arricchisce i celebri panini americani con il gusto mediterraneo delle verdure estive, come peperoni e cipolle. Provala a pranzo oppure come spuntino

Bagel con peperoni e cipolle


Preparazione
30 minuti+ rip


Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 BAGEL

- **farina 0** 350 g
- **acqua a temperatura ambiente** 205 g
- **lievito birra secco** 4 g
- **sale fino** 6 g

PER IL CONDIMENTO

- **peperone rosso** 100 g
- **peperone giallo** 100 g
- **cipolla rossa** 100 g
- **olio** 2 cucchiai
- **aglio** 1 spicchio
- **sale**
- **olive piccanti denocciolate tipo pugliesi** 50 g

Impasta tutti gli ingredienti lasciando per ultimo il sale e cerca di ottenere una palla liscia. Falla lievitare per 3 ore a temperatura ambiente oppure fino al raddoppio. Una volta raddoppiato staglia l'impasto in 6 pezzi da circa 90 g l'uno e tienili coperti sotto canovaccio per una decina di minuti. Riprendi ogni pallina e infila le dita al centro, buca e allarga ogni pallina fino a darle la forma di una ciambella. **Copri i tuoi bagels** stando attento agli spifferi e lasciali lievitare altri 40 minuti. Scalda l'olio in padella e fai imbiondire 1 spicchio d'aglio. Monda peperoni e cipolla e ottieni tante strisce sottili. **Tuffa i peperoni in padella** e condisci con una presa di sale. Dopo circa 10 minuti di cottura a fuoco medio aggiungi la cipolla e mescola. Dopo altri 10 minuti le verdure saranno belle dorate, unisci le olive tagliate a rondelle giusto all'ultimo minuto e spegni il fuoco. Trasferisci il contenuto della padella, tranne l'aglio, in un piatto coperto e occupati della toma. Questa è semi stagionata, ma se preferisci un gusto più dolce chiedi al tuo formaggiaro di fiducia quella fresca. Taglia la toma a fette e le olive denocciolate a rondelle. Togli il canovaccio dai bagels che avranno ultimato l'ultima lievitazione, lessali in acqua bollente per 20 secondi da ogni lato e adagiali in una teglia da forno. **Cuocili nel forno statico** preriscaldato a 200° per 30 minuti. Puoi aggiungere in superficie semi di sesamo bianco oppure semi di papavero prima di infornarli. Una volta intiepiditi aprili e farciscili con gli ingredienti che hai preparato. Buon Bagel a tutti!

Ciambelle salate





Cremosissimo
Bergader
Bergader
La montagna nei formaggi. Dal 1902.
Cremosissimo
L'Originale
Morbido, delicato, naturalmente senza lattosio
Immagine a scopo illustrativo



Aurora

VEG e antispreco

Hamburger di funghi

Affondare un morso in questo succulento panino mi teletrasporta in montagna, dove mi immagino divorarlo soddisfatta ai margini di un boschetto ombroso, con le guance rosse per la camminata in salita e la gerla piena di deliziosi funghetti appena raccolti. Se come me ami i funghi non perderti questa ricetta: è deliziosa anche con i comuni champignon, ma se hai la fortuna di trovare qualche porcino selvatico sarà addirittura indimenticabile!

Preparazione
20 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER I BURGER: ○ **champignon** 400 g ○ **pangrattato** 70 g ○ **aglio** 1 spicchio ○ **olio extravergine** 1 giro ○ **prezzemolo tritato** ○ **cumino** ○ **sale** ○ **pepe** ○ **fontina** 180 g

PER LE CIPOLLE: ○ **cipolle** 250 g ○ **zucchero di canna integrale** 1 cucchiaio ○ **olio extravergine** 1 filo

PER I PANINI: ○ **pomodoro cuore di bue** 4 fette ○ **cicorino**

In una padella antiaderente fai un soffritto con olio e trito di aglio, poi aggiungi i funghi puliti, privati della base terrosa del gambo e tagliati grossolanamente. Sala subito, poi fai rosolare a fiamma media mescolando spesso per circa 10 minuti, finché i funghi non risulteranno deliziosamente brasatini.

Una volta intiepiditi trasferiscili in un mixer e aziona le lame per tritarli finemente. Trasferisci poi in ciotola e impasta con abbondante cumino, pepe, ancora un pizzico di sale, prezzemolo fresco appena tritato e pangrattato. Otterrai un impasto morbido: resisti alla tentazione di aggiungere ancora pangrattato e aiutati con un coppapasta dello stesso diametro dei burger bun per formare i tuoi medaglioni di funghi.

Cuocili per 3-4 minuti sul primo lato, poi girali delicatamente e coprili con abbondante fontina a petali. Metti il coperchio e fai cuocere anche su questo lato, fondendo al contempo il formaggio. Componi i panini con gli hamburger di funghi belli filanti, le cipolle rosse caramellate, il pomodoro a fette e cicorino tagliato alla julienne. Bon appétit!

BOOSTER DI SAPORE

Per un burger a regola d'arte scalda i burger bun nella padella di cottura dei medaglioni, con la parte tagliata rivolta verso il basso, avendo cura di fare scarpetta nel fondo saporito di funghi e formaggio!

Gustosa alternativa alla carne



Eva Andrini

Classe 2004, Eva è una giovane studentessa universitaria con tante passioni e tanta voglia di fare: ama cucinare e ha iniziato a farlo fin da piccola assieme alla mamma.
Il suo stile in cucina è giovane e fresco e incontra il gusto di tutti gli appassionati della buona cucina italiana, fatta di ingredienti di stagione, golosa ma equilibrata, con uno spazio speciale per i suoi amati dolci.
Cucina per passione, e per condividere questa felicità con food addicted come lei!

IL SUO TOCCO DI ZENZERO
Adora viaggiare e ha vissuto a Seattle (stato di Washington, Usa) e da allora è innamorata della varietà culturale e ama scoprire nuovi sapori.



166.700


236.000

Passione per la cucina

Piadina spessa romagnola

 Preparazione 15 min + rip

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 5 PEZZI

- **farina 00** 500 g
- **acqua** 60 g
- **burro morbido** 40 g
- **sale fino** 1 cucchiaino
- **zucchero di canna** 1 cucchiaino
- **latte intero** 200 g
- **strutto** 70 g
- **bicarbonato** mezzo cucchiaino
- **lievito istantaneo per preparazioni salate** 10 g

Preparazione. Per la piadina spessa romagnola versa in una ciotola la farina 00, il lievito istantaneo, il bicarbonato e lo zucchero di canna. Aggiungi anche il sale e mescola le polveri con un cucchiaio. Unisci poi lo strutto, il burro morbido, il latte e l'acqua. Mescola prima con un cucchiaio per amalgamare gli ingredienti e non appena tutti i liquidi saranno ben assorbidi, trasferisci l'impasto su un piano da lavoro e impasta a mano fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Avvolgilo quindi nella pellicola e lascia riposare in frigorifero almeno 10 minuti. Riprendi l'impasto e forma un filone. Dividilo in 5 parti uguali e forma tante palline. Utilizzando un mattarello e un velo di farina stendi una delle palline a uno spessore di 5-6 mm. Scalda bene una piastra antiaderente e adagia la piadina. Lasciala cuocere per 2 minuti e mezzo circa, bucherellando la superficie con i rebbi di una forchetta, per non farla gonfiare. Girala e cuocila per altri 2 minuti e mezzo. Nel frattempo stendi la pallina successiva e prosegui in questo modo sino a terminare l'impasto. Man mano che le piadine sono cotte impilale. Le piadine spesse sono pronte da farcire o per arricchire il cestino del pane!



sapore intenso

Pasta cremosa patate, porri & gorgonzola

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta corta (io ho utilizzato gli gnocchetti sardi)** 180 g
- **porro** 1 di medie dimensioni
- **patate** 200 g (1 patata grande)
- **gorgonzola dolce** 2 cucchiai
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia una patata a cubetti piccoli e lasciala soffriggere in olio di oliva. In un'altra casseruola tosta per qualche minuti il porro e inizia a cuocerlo con un mestolo d'acqua. Dopo 5 minuti, versa la pasta direttamente nella casseruola con il porro e porta a cottura come se fosse un risotto, aggiungendo un mestolo d'acqua salata solo quando quello precedente sarà stato assorbito. A fine cottura, incorpora le patate e manteca con il gorgonzola.



Buona anche fredda

Fernanda Nicotra

Amo cucinare da sempre o da quando ne ho memoria: vedere nonna e zia in cucina mi attraeva e appassionava. Ricordo ancora il mio primo piatto, realizzato con molti errori e tanto cuore per fare una sorpresa alla mamma, avevo circa 11 anni allora... Ad oggi la mia passione, ereditata dalla nonna paterna, è cresciuta e, sostenuta dall'amore di mio marito e dei miei figli, è diventata un lavoro appassionante e gratificante.

Una passione di famiglia

Crema di funghi e patate

 Preparazione 10 min

 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- **champignon freschi o surgelati già puliti** 300 g
- **patate pelate** 220 g
- **scalogno** 80 g
- **olio extravergine**
- **brodo vegetale** 250 ml
- **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g
- **noce moscata** 1 pizzico

PER I CROSTINI DORATI

- **pane raffermo** 150 g
- **olio extravergine**
- **pepe nero**

Pela, sciacqua e affetta lo scalogno, rosolalo in un buon giro d'olio d'oliva e unisci le patate pelate, sciacquate e tagliate a tocchetti, aggiungi i funghi a fette e lasciate insaporire. Per pulire i funghi privali della parte del gambo più terrosa, sciacquali velocemente sotto l'acqua corrente, tamponali tagliali a fette o a cubetti.

Quando i funghi e le patate si sono insaporiti, versa il brodo vegetale e cuoci a fiamma media per 20-25 minuti, quindi frulla tutto con un mixer e, se serve per regolare la consistenza, aggiungi poco brodo caldo. Ottenuta una crema vellutata unisci il formaggio grattugiato, la noce moscata e amalgama.

Per preparare i crostini taglia il pane raffermo di un paio di giorni a cubetti piccoli, raccoglilo in una padella, versa un buon giro d'olio, una spolverata leggera di pepe e metti sul fornello a fiamma moderata. Lascia dorare mescolando spesso per evitare che i crostini brucino. La crema di funghi e patate è pronta per essere gustata, servila con i crostini, un giro d'olio e una spolverata di pepe e gusta.

Belli come in pasticceria

SWING Silikomart: lo stampo dalla forma professionale, per dolci da sfoggiare ai party e sui social

Quando fai i dolci in casa, puoi selezionare gli ingredienti che desideri. E oggi puoi anche renderli scenografici, ideali da portare a una festa e da postare sui social. Prova lo stampo SWING della linea 3Design Silkomart. Le cavità presentano una rivoluzionaria bordatura interna che conferisce una leggera forma arrotondata. SWING è ideale per dolci freddi come semifreddo e mousse, ma anche per dolci da forno, come questi tortini soffici allo yogurt.

silikomart®

SWING Silikomart

Stampo in silicone platinum di alta qualità per semifreddi, mousse e dolci cotti.
Misure: 80 x 35h x 45mm



Tortini soffici allo yogurt

Ingredienti

• 2 uova + 1 tuorlo • 350 g zucchero • 125 g farina • 125 g fecola di patate • 125 g yogurt bianco • 150 g latte • 120 g olio di girasole • 8 g lievito • zest di 1 limone

Preparazione

Montare in planetaria o con il frullino elettrico le uova e il tuorlo con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungere la farina e la fecola già setacciate. Quindi unire il latte, lo yogurt, l'olio e il lievito. Terminare con la scorza di un limone tritata finemente. Amalgamare bene il composto, versare nelle cavità dello stampo restando almeno un centimetro al di sotto del bordo dello stampo. Preriscaldare il forno a 180°C. Posizionare lo stampo sulla placca e cuocere per circa 20 minuti. Fare la prova stecchino per verificare la cottura. Lasciar raffreddare completamente i tortini prima di sformarli. Decorare con una spolverata di zucchero a velo.

Giallozafferano per Recla

Nuovi amici in cucina

La qualità dello speck Alto Adige IGP Recla oggi nelle versioni ideali per le tue ricette

In un istante, gusto e carattere per piatti caldi e freddi







In Val Venosta da tre generazioni Recla si dedica all'arte dello Speck Alto Adige IGP, oggi in nuovi sfiziosi formati per gli chef di ogni giorno: Cubetti, Stick e Julienne. Immagina insalata o poke con sottili sfoglie julienne, bruschette con stick al naturale o scottati in padella, primi piatti con delicati cubetti. Non c'è limite alla fantasia e neppure alla qualità. È puro Speck Alto Adige IGP, realizzato con carne rigorosamente selezionata e lavorata dai macellai Recla con spezie naturali, una leggera affumicatura e almeno 22 settimane di stagionatura. Tieni sempre in casa i nuovi amici della cucina. Lo Speck Alto Adige IGP Recla è ricco di proteine, privo di glutine e lattosio.





recla.it

Lo speck
in 3 modi nuovi

Cubetti: teneri e delicati al naturale, deliziosamente croccanti se saltati in padella.
Stick: fini fiammiferi per piatti caldi e freddi, da gustare crudi o tostati.
Julienne: sottilissime sfoglie ideali per paste, risotti, gnocchi, zuppe e insalate.

Recla



Porcini

Re dei boschi

Sempre molto apprezzati da gourmand e buogustai i funghi porcini si raccolgono da fine agosto a novembre. Hanno la caratteristica forma del cappello che si presenta marrone e privo di lamelle, mentre la polpa è di colore bianco-crema, ben soda e compatta. Il profumo è intenso e il sapore ricco.

ricette di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Facili e deliziose

Pappardelle zucca porcini e nocciole


Preparazione
20 minuti


Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

pappardelle secche 280 g · **polpa di zucca Delica** 200 g · **scalogno** 1 · **rosmarino** 1 rametto · **funghi porcini** 150 g · **burro** 20 g · **nocciole** 30 g · **Grana Padano Dop** 60g · **olio extravergine** · **sale** · **pepe**

Preparazione. Per la crema di zucca: affetta finemente lo scalogno e fallo appassire in un tegame con pochissimo olio poi aggiungi la polpa della zucca a pezzi e copri con l'acqua. Lascia cuocere per 15 minuti coperto fino a quando la zucca sarà ben ammorbidita. Frulla con un mixer e regola sale pepe. Pulisci i funghi eliminando la parte terrosa dei gambi e poi tagliali a cubotti. Saltali in una padella antiaderente ben calda per 4 minuti facendogli fare la crosticina, regola sale e pepe. Cuoci le pappardelle, condiscile con la crema di zucca, se serve versa un pochino della loro acqua di cottura, aggiungi i funghi e il Grana grattugiato. Infine decora con le nocciole tostate in padella e tagliate grossolanamente e rosmarino.

Come cucinarli freschi e secchi



Ci sono tantissimi modi per utilizzare i funghi porcini in cucina. Puoi trifolarli in padella con aglio, prezzemolo, olio d'oliva e spezie per ottenere un contorno gustoso o un condimento per pasta, riso e carne. I porcini in particolare sono ottimi per arricchire zuppe e minestre con il loro gusto intenso, naturalmente l'impiego tradizionale è nel risotto, a cui puoi aggiungerli freschi e anche secchi, in quest'ultimo caso, abbi cura di farli rivenire acqua calda prima di aggiungerli.

Pulisciili e conservali così

I funghi porcini non si lavano mai in acqua. Piuttosto procurati un panno da cucina, una spazzolina morbida e un coltellino. Per prima cosa dividi il gambo dal cappello delicatamente con il coltellino. Prosegui raschiando leggermente lo sporco dal gambo, sempre con il coltellino. Per eliminare i residui di terra passa il panno da cucina. oppure la spazzolina, Questo procedimento è suffuciente per i funghi giovani e sodi, se invece sono molto maturi, sarà necessario eliminare la parte spugnosa che si forma sotto al cappello. I porcini molto maturi sono adatti per l'essiccazione. Dopo averli ben puliti, tagliali a fette sottili oppure a cubetti: più i pezzi sono piccoli e più il processo di essiccazione sarà veloce. Per prevenire la crescita di batteri puoi scottarli in acqua 2-3 minuti, poi scolarli e asciugarli con un panno. A questo punto non ti resta che lasciarli asciugare all'aria in un luogo caldo, ventilato e privo di umidità adagiati sopra una griglia. Questo metodo richiede circa 1 settimana. Se hai fretta lasciali in forno a 50° per qualche ora, avendo cura di lasciare la porta del forno socchiusa.



Il nostro consiglio

Meno è meglio

I funghi, in particolare quelli porcini, arricchiscono ogni piatto con il loro particolare profumo di bosco, che è il loro tratto distintivo. Dunque quando li cucini cerca di lasciarli al naturale. Mai come in questo caso meno è meglio. Sarà sufficiente un pizzico d'erbe, come timo, prezzemolo, salvia, rosmarino, nepitella, uno spicchietto d'aglio, una punta di peperoncino e, nel caso, poco pomodoro. Anche condimenti e liquidi vanno aggiunti in dosi minime per evitare che i funghi ne assorbano troppo diventando molli e spugnosi.

Voglia di

Street Food

ricette di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano



Cibo di strada
ricco di gusto e di storia



Quando ordiniamo una porzione di patatine in un food truck non ci pensiamo, ma bancarelle e carretti ambulanti hanno attraversato i secoli e acquistare cibo per strada è un'abitudine diffusa a ogni latitudine. Non è un'invenzione degli americani: il primo street food di cui è rimasta memoria sono i pesciolini fritti venduti in strada nell'antico Egitto, ma è possibile che sia un'abitudine ancora più antica. Si tratta di una forma di arte culinaria che propone ricette tradizionali e autentiche.

Ricette antiche, economiche e pratiche

Per una serata particolare da vivere in compagnia.
Cuoppo di mare, falafel, erbazzone, gnocco fritto, crocchette di patate e altre ricette che raccontano le storie dei luoghi d'origine, sono le protagoniste ideali di una cena allegra e disinvolta, che diverte i più piccoli e gratifica gli adulti. Cosa hanno in comune queste preparazioni? Innanzitutto il sapore ricco e sapido, quindi il fatto di essere realizzate con ingredienti semplici, facili da reperire e molto economici, infine sono ricette antiche, frutto delle abilità e delle conoscenze di generazioni di cuochi. Infine sono anche molto facili e pratiche da consumare, non richiedono posate né servizi di piatti elaborati basta la voglia di stare insieme!





Voglia di Street Food



Crocchette di patate alla menta

 Preparazione 25 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 20 CROCCHETTE
∘ **patate** 1 kg ∘ **uova** 2 ∘ **pecorino grattugiato** 100 g ∘ **pangrattato** 3 cucchiai ∘ **menta** 1 mazzetto ∘ **olio di semi di arachide** ∘ **sale** ∘ **pepe nero**

Preparazione. Lessa le patate per almeno 30 minuti, pelale e schiacciale ì fino a ridurle in purea. Trasferiscile in una ciotola, aggiungi le uova e mescola con cura. Insaporisci con il pecorino, la menta tritata, 2 cucchiai di pangrattato, sale, pepe e amalgama; se l'impasto è troppo morbido aggiungi poco pangrattato. Forma le crocchette e passale nel pangrattato rimasto. Scalda quindi abbondante olio di semi alla temperatura di 170° e friggi le crocchette poche alla volta fino a doratura. Falle scolare su carta da cucina e servile ben calde.



Pane e panelle siciliane

 Preparazione 30 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
∘ **farina di ceci** 300 g ∘ **acqua** 900 g ∘ **limoni** 1 ∘ **olio di semi d'arachide** 1 l ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Versa in un tegame la farina di ceci e l'acqua, accendi il fuoco, aggiungi il sale, mescola con cura e porta a ebollizione. Lascia addensare la farina di ceci, poi spegni il fuoco e amalgama. Lascia raffreddare il composto in uno stampo da plum-cake coperto con pellicola a contatto. Quando sarà freddo e sodo, rovescialo su un piano e taglialo a fette non troppo spesse. In un'ampia padella porta l'olio di semi d'arachide alla temperatura di circa 170° e friggi le panelle poche per volta fino a doratura. Lasciale scolare su carta da cucina e regola il sale. Taglia a metà i panini e riempili con 3 panelle, irrora con sopra il succo di limone, chiudi i panini e gustali subito ben caldi.

Ottimo
con i salumi

Gnocco fritto all'emiliana


Preparazione
20 minuti


Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **farina 00** 220 g
- **latte** 30 g
- **acqua** 40 g
- **strutto** 40 g
- **lievito di birra fresco** 5 g
- **olio di semi di girasole** 500 g
- **sale**

Preparazione. Unisci in una bacinella il latte, l'acqua a temperatura ambiente e il lievito di birra mescolando con le mani o con un cucchiaio di legno fino a sciogliere il lievito completamente. A questo punto unisci il sale, lo strutto leggermente ammorbidito con le mani e poi versa la farina poca alla volta impastando in modo energico fino a ottenere una massa liscia e compatta. Copri con pellicola e lascia lievitare in un luogo tiepido per almeno 90 minuti. Stendi l'impasto con un mattarello fino allo spessore di circa 4 millimetri, poi ritaglia tanti rombi irregolari con la rotella taglia pasta. Friggi lo gnocco in olio a 180° fino a quando sarà gonfio e ben dorato. Servi con prosciutto e salumi a scelta.

Fish and chips all'inglese

 Preparazione 30 minuti  Cottura 40 minuti

Come al pub

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **filetti di merluzzo o platessa** 600 g
- **olio di semi di mais** 400 g
- **pangrattato** 100 g
- **uova** 2
- **farina** 30 g
- **patate** 400 g
- **aneto** 1 rametto
- **maionese** 200 g
- **yogurt bianco magro** 80 g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pareggia i lati dei filetti e passali prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato, se desideri una panatura più spessa ripeti l'operazione. Friggili in abbondante olio di semi alla temperatura massima di 170°; se l'olio è troppo caldo rischi di avere il pesce crudo all'interno, se invece è freddo i filetti ne assorbirebbero troppo e non sarebbero croccanti. Recupera i filetti di pesce e lasciali asciugare su carta assorbente. Nello stesso olio, alzando la temperatura fino a 190°, friggi le patate tagliate a bastoncini. Servi fish and chips accompagnato da una salsa preparata mescolando maionese, yogurt e aneto fresco.



Erbazzone: la torta salata emiliana

Preparazione
30 minuti + rip

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA ○ **farina 00** 100 g ○ **burro** 50 g ○ **acqua** 50 ml ○ **olio extravergine** 1 cucchiaio ○ **sale. PER IL RIPIENO bietole** 750 g ○ **cipollotto** 1 ○ **burro** 30 g ○ **aglio** 1 spicchio ○ **olio extravergine** 2 cucchiai ○ **Parmigiano Reggiano** ○ **prezzemolo** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per la pasta: mescola farina, sale e burro, poi versa olio e acqua, quindi impasta fino a ottenere un composto liscio, avvolgilo in pellicola e lascia 45 minuti in frigorifero. Intanto scotta le bietole in acqua salata 5 minuti, strizzale e tagliale. Trita l'aglio, affetta il cipollotto e fallo colorire in padella con burro e aglio. Poi aggiungi le bietole e cuoci per asciugarle. Unisci formaggio grattugiato, prezzemolo tritato, sale, pepe e amalgama. Stendi la pasta con il mattarello in fogli lunghi 30 centimetri e usali per foderare una teglia quadrata, lasciando sbordare la pasta in eccesso. Versa il ripieno, copri coi fogli di pasta rimasti e richiudi i lembi. Bucherella, spennella col burro e cuoci in forno ventilato a 200° per 30 minuti. Taglia l'erbazzone a quadrotti e fallo raffreddare.



Falafel con salsa tzatziki

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

○ **ceci cotti** 400 g ○ **cipolla** 1 piccola ○ **aglio** 1 spicchio ○ **prezzemolo** 1 mazzetto ○ **cumino** ○ **paprika** ○ **farina** 2 cucchiai ○ **olio di semi** ○ **sale PER LA SALSA** ○ **aglio** 1 spicchio ○ **cetriolo** 1 ○ **succo di limone** 1 cucchiaio ○ **yogurt greco** 300 g ○ **olio extravergine** ○ **prezzemolo** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per i falafel: sciacqua i ceci, scolali e tritali nel mixer. Trasferiscili in una ciotola con la cipolla, l'aglio e il prezzemolo tritati, il cumino, la paprika, sale e pepe. Amalgama, copri con pellicola e raffredda in frigo per 1 ora. Scalda abbondante olio di semi in una padella. Dividi l'impasto in tante palline grandi come una noce e schiacciale. Friggi i falafel pochi alla volta nell'olio a 170° circa 3 minuti per lato. Scolali su carta da cucina. Per la salsa tzatziki passa il cetriolo con una grattugia a fori larghi e fallo scolare in un colino. Unisci in una ciotola lo yogurt, l'aglio tritato, il succo di limone e l'olio d'oliva. Mescola, versa il cetriolo strizzato, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Copri, fai raffreddare in frigorifero 1 ora e servilo con i falafel.

Voglia di Street Food



Burritos di pollo

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
o **tortilla** 4 o **cheddar** 150 g o **pomodori** 200 g o **petto di pollo** 400 g o **fagioli neri cotti** 150 g o **lime** 1 o **miele** 50 g o **lattuga** o **olio extravergine** o **sale** o **peperoncino in polvere**
PER IL GUACAMOLE o **avocado** 1 o **peperoncino fresco** o **pomodori** 150 g o **succo di lime** 1 cucchiaino o **olio extravergine** o **scalogno** 1 spicchio o **sale** o **pepe**

Preparazione. Per il guacamole Taglia a metà l'avocado, togli il nocciolo e ricava la polpa. Versala in una ciotola col succo del lime, sale e pepe. Unisci lo scalogno tritato, pomodori a cubetti e peperoncino. Condisci con un giro d'olio e schiaccia con una forchetta per amalgamare. Tieni da parte al fresco. Taglia il petto di pollo a striscioline e falle marinare con olio, peperoncino, miele, scorza grattugiata e succo di lime in frigo per 30 minuti. Cuoci il pollo con la marinatura in padella a fiamma viva 5 minuti. In una padella antiaderente scotta le tortilla dai due lati, cospargile quindi con il cheddar tritato e lascialo sciogliere. Poi farciscile con guacamole, insalata, pomodori a cubetti, fagioli neri e il pollo cotto. Arrotola e servi.



Bombette pugliesi

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **fesa di vitello** 12 fette sottili
- **pancetta** 12 fette
- **caciocavallo** 150 g
- **basilico** 12 foglie
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia il formaggio a bastoncini. Stendi le fette di vitello tra due dfogli di carta forno e poi battile delicatamente. Adagia sopra ognuna 1 fetta di pancetta, 1 bastoncino di formaggio e 1 foglia di basilico. Arrotola la carne attorno al ripieno, ripiegando bene gli estremi e fissa con 1 stecchino per evitare che si aprano in cottura. Scalda una padella antiaderente o una griglia con un filo d'olio extravergine e cuoci le bombette a fuoco medio-alto per circa 15 minuti, avendo cura di girarle di tanto in tanto. Assicurati che il formaggio all'interno sia completamente sciolto, spegni il fuoco e regola sale e pepe. Assaggiale subito ben calde.



Da Napoli
con gusto

Pagnottella farcita

 Preparazione
20 min+rip

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pasta per la pizza** 500 g
- **prosciutto cotto a cubetti** 150 g
- **pancetta a cubetti** 150 g
- **mozzarella fior di latte** 180 g
- **Grana Padano Dop** 30 g
- **uova** 1
- **farina**

Preparazione. Stendi la pasta per la pizza con il mattarello su un piano leggermente infarinato cercando di ottenere un rettangolo spesso circa 4 millimetri. Una volta ottenuto questo "foglio" di pasta distribuisci i salumi in modo uniforme e la mozzarella a cubetti, posiziona gli ingredienti esercitando una leggera pressione in modo che aderiscano bene all'impasto. A questo punto arrotola la pasta formando una spirale, adagiala in una teglia e lasciala riposare almeno 30 minuti in modo che lieviti una seconda volta. Taglia dei tranci, posizionali in una teglia avendo cura di distanziarli, spennellali con l'uovo sbattuto e il formaggio grattugiato. Cuoci in forno a 180° per 15 minuti, fino a quando saranno ben cotti e colorati.

Donuts cotti al forno o fritti

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 15 minuti

Uno tira l'altro

INGREDIENTI PER CIRCA 25 PEZZI
- **farina manitoba** 580 g
- **lievito di birra fresco** 10 g
- **latte** 250 g
- **uova** 1
- **zucchero semolato** 50 g
- **burro** 50 g
- **sale** 10 g
- **bacca di vaniglia** 1
- **olio di semi d'arachide** 1 l

Preparazione. Per prima cosa versa in una ciotola il lievito, 100 g di farina e 100 g di latte poi mescola fino a ottenere una pastella. Coprila con pellicola e lascia lievitare per 60 minuti, fino a quando si formano le bollicine. Unisci al composto, la farina e il latte rimasti, poi lo zucchero, i semi di vaniglia e impasta a mano o con una planetaria. Unisci l'uovo e il burro morbido a pezzetti senza smettere d'impastare, infine aggiungi il sale e lavora l'impasto fino a renderlo liscio. Coprilo con pellicola e lascia lievitare fino a quando triplica di volume. Poi stendilo su una spianatoia con un mattarello. Con l'aiuto di formine per biscotti ricava tanti cerchi grandi e poi forma un cerchio più piccolo e bucato al centro. Adagia le ciambelle in una teglia foderata con carta forno, avendo cura di distanziarle e fai lievitare 90 minuti. Puoi cuocere i donuts in forno statico a 180° per 15 - 20 minuti senza farli colorire troppo; se preferisci, friggili in olio di semi a 160° per pochi secondi avendo cura di rigirarli. Passali ancora caldi nello zucchero e poi lasciali raffreddare. Per decorare i donuts cotti al forno prepara la glassa al cioccolato mescolando 1 cucchiaio di cacao, 1 di zucchero a velo e 1 cucchiaino d'acqua (quantità per 1 ciambella). Quando i donuts sono freddi spennellali con la glassa al cioccolato oppure falla colare con un cucchiaino e lascia raffreddare fino a quando si sarà rappresa.



Maritozzi veloci

Preparazione
20 min+rip
Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PEZZI
farina manitoba 500 g • **latte** 230 g • **zucchero** 70 g • **olio di semi** 50 g • **uova** 1 intero e 1 tuorlo • **lievito di birra fresco** 8 g • **limone** 1 • **miele** 10 g • **panna fresca** 500 g • **sale** • **zucchero a velo**

Preparazione. Unisci in una ciotola la farina setacciata, il lievito sbriciolato, il latte, l'uovo, lo zucchero e lavora pochi minuti con lo sbattitore o in planetaria. Versa l'olio e lavora a bassa velocità fino a quando l'impasto si stacca dalla ciotola. Impasta 5 minuti e poi versa il miele, la scorza del limone e sale. Trasferisci l'impasto sul piano, piegalo in due, giralo di 45° e ripeti, adagialo quindi in una ciotola unta, copri e fai riposare al caldo 2 ore. Quando è raddoppiato di volume, dividilo in panetti di circa 100 g l'uno e dai una forma ovale. Adagia i maritozzi su una placca rivestita con carta forno, spennellali col tuorlo sbattuto con 2 cucchiai di latte e fai riposare nel forno con la luce accesa per 2 ore. Poi cuoci a 180° per 15 minuti. Quando sono freddi pratica un taglio obliquo partendo dall'alto con l'aiuto di un coltello seghettato. Monta la panna a neve ben ferma e riempi i maritozzi. Spolverizza con zucchero a velo e servi.



Crêpes Suzette

Preparazione
30 minuti
Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
farina 150 g • **latte** 250 g • **uova** 2 • **burro** 25 g • **zucchero** 1 cucchiaio • **sale**
PER LA SALSA • **burro** 100 g • **zucchero** 100 g • **arance** 2 • **limone** 1 • **liquore all'arancia**

Preparazione. Setaccia la farina in una ciotola e aggiungi il latte, le uova, il burro fuso, lo zucchero, il sale e mescola fino a ottenere una pastella liscia. Copri con pellicola e raffredda in frigorifero 30 minuti. Scalda una padella antiaderente, fai sciogliere 1 noce di burro e versa la pastella 1 mestolino alla volta facendo in modo che si distribuisca su tutto il fondo. Cuoci la crepe per 2 minuti, girala con una spatola e cuoci l'altro lato per altri 2 minuti, prosegui così fino a terminare l'impasto. Per la salsa sciogli il burro in una padella , versa lo zucchero e mescola per sciogierlo. Aggiungi con il succo di 2 arance e di 1 limone, la scorza grattugiata di 1 arancia e di 1 limone, mescola e fai addensare. Abbassa la fiamma, versa il liquore e amalgama. Immergi le crêpes 1 alla volta nella salsa. Piegale prima a metà, poi a ventaglio e cuocile ancora nella salsa per 1 minuto. Servile subito.

Sfumature di verde

ricette di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Frittelline di piselli


Preparazione
15 minuti


Cottura
35 minuti

Una tira l'altra

INGREDIENTI PER 4
- **pisellini** 350 g - **farina 00** 70 g
- **yogurt greco** 75 g - **latte** 100 ml
- **Parmigiano Reggiano** 30 g
- **uova** 1 - **aglio** 1 spicchio
- **cipollotto** 1 - **erba cipollina**
- **olio di semi di arachide**
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

Pulisci il cipollotto, affettalo e fallo appassire in padella con olio e aglio pochi minuti. Versa i piselli, regola sale, pepe e cuoci 15 minuti coperto. Poi scola i piselli con un colino e recupera l'acqua di cottura. Frullane metà col mixer unendo poca della loro acqua. **Sbatti l'uovo con latte** e yogurt in una ciotola, poi unisci la farina, il formaggio grattugiato, la purea di piselli, l'erba cipollina tritata e il sale. **In una padella scalda l'olio** di semi a 180°, tuffa il composto 1 cucchiaio per volta. Friggi 2 minuti per lato. Scola le frittelle su carta da cucina e sala.



Bucatini capesante e bacon croccante

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **bucatini** 350 g
- **piselli** 120 g
- **scalogno** 50 g
- **capesante** 150 g
- **bacon a fette** 70 g
- **burro** 20 g
- **olio extravergine**
- **aneto**
- **sale**
- **pepe**

Affetta lo scalogno sottile e poi fallo appassire dolcemente in una casseruola aggiungendo soltanto un filo d'olio. Quando sarà dorato versa i piselli, copri tutto con l'acqua e lascia cuocere per 10 minuti circa con il coperchio. Alla fine aggiungi l'aneto e frulla con un mixer unendo l'olio a filo fino a ottenere una crema liscia e omogenea, regola di sale e pepe. **Scotta brevemente le capesante** in una padella antiaderente molto calda, avendo cura di girarle per farle colorire dai due lati, soltanto alla fine insaporisci con il burro. Salta le fettine di bacon in tegame per renderle croccanti, avendo cura di eliminare il grasso in eccesso; lasciale quindi scolare su carta da cucina e poi riducile a pezzetti. **Cuoci i bucatini acqua salata**, scolali ben al dente e poi condiscili con la crema di piselli. Infine completa con le capesante e il bacon croccante.



Gusto morbido

Hummus di piselli con pinoli e menta

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **piselli** 400 g
- **aglio** 1 spicchio
- **thaina** 1 cucchiaio
- **menta** 1 rametto
- **pinoli** 20 g
- **cetrioli nani** 2
- **cipollotto** 100 g
- **carote** 100 g
- **pane carasau** 150 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Scotta i piselli in abbondante acqua salata per 4 minuti, fino a quando saranno cotti ma ancora croccanti, poi scolali e raffreddali subito in una ciotola con acqua e ghiaccio in modo che non perdano colore. Priva l'aglio dell'anima e scottalo 1 minuto in acqua bollente. **Trasferisci i piselli e l'aglio** in un cutter e poi frullali con la thaina versando a filo l'olio e continuando a frullare fino a quando il composto sarà liscio e cremoso. Regola sale pepe. **Taglia cipollotto, cetriolo e carota** per il pinzimonio; se preferisci puoi utilizzare anche finocchio, ravanello, insalata belga e sedano. Servi l'hummus in una ciotola, decora con i pinoli tostati e piselli, accompagnato dalle verdure in pinzimonio e dal pane carasau.

1

Trenette al pesto d'erbe e fagiolini

 Preparazione 20 min

 Cottura 10 min

INGREDIENTI PER 4
- **trenette** 350 g
- **pomodorini ciliegia** 100 g
- **fagiolini** 150 g
- **ricotta salata** 80 g

PER IL PESTO D'ERBE
- **pinoli** 20 g
- **basilico** 50 g
- **prezzemolo** 50 g
- **olio extravergine** 150 g
- **ricotta salata** 40 g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per il pesto frulla con un mixer tutti gli ingredienti versando l'olio tutto insieme dall'inizio, senza aggiungere sale perché la ricotta è già sapida; se vedi che le lame si scaldano unisci pochissimo ghiaccio tritato in modo che il pesto non si surriscaldi diventando scuro. Cuoci le trenette in abbondante acqua salata e a metà cottura aggiungi anche i fagiolini direttamente nella stessa acqua di cottura. Scola la pasta al dente, raffreddala in acqua fredda e poi condiscila in una bacinella possibilmente di vetro, con il pesto aggiungendo anche i pomodorini leggermente conditi con olio e sale Distribuiscila nei piatti e completa con scaglie di ricotta salata e foglioline di erbe fresche.

8 insalate di pasta!

Ricette mediterranee fresche e veloci perfette per l'estate. Con verdure, pesce o latticini, sono golose e piacciono a tutti

ricette di Francesco Parravicini, foto di Ciro Rota



2

Calamarata con gamberi e menta

Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta calamarata** 400 g
- **code di gambero** 150 g
- **mandorle a scaglie** 50 g
- **menta** 3 rametti
- **Grana Padano Dop** 60 g
- **limone** 1 il succo
- **olio extravergine** 80 g
- **sale**
- **pepe bianco**

Preparazione. Lava la menta e lasciala in ammollo per 10 minuti in modo che si reidrati completamente, asciugala con cura e frulla le foglie in un mixer con l'olio, le mandorle e il Grana grattugiato. Taglia le code di gambero nel senso della lunghezza e scottale per solo 1 minuto in acqua bollente salata e acidulata col succo di limone. Cuoci la calamarata in abbondante acqua salata, raffreddala in acqua per fermare la cottura e poi condiscila con il pesto di menta e i gamberi. Completa con un giro di olio e una macinata di pepe bianco.



3

Fusilli pomodori e mozzarella

Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fusilli integrali** 350 g
- **pomodori ciliegini** 150 g
- **cipolla rossa** 1
- **mozzarella** 250 g
- **olio extravergine**
- **basilico viola**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia la mozzarella a cubetti, versala in un colino e lasciala scolare. Nel frattempo cuoci i fusilli in una pentola con acqua salata e scolali al dente. Trasferiscili in una ciotola, condiscili con un filo d'olio, mescola e tieni da parte. Riduci i pomodorini a spicchi e affetta sottilmente la cipolla. Versa tutto nella ciotola con la pasta, aggiungi i cubetti di mozzarella, le foglie di basilico e condisci generosamente con olio, sale pepe.



4

Orecchiette tonno fresco e zucchine

Preparazione 20 minuti
Cottura 20

INGREDIENTI PER 4

- **orecchiette** 350 g
- **tonno fresco** 150 g
- **pomodori ciliegini** 150 g
- **zucchine piccole** 150 g
- **aglio** 1 spicchio
- **mandorle in scaglie** 20 g
- **lime** 1 ○ **olio extravergine**
- **basilico** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Lava e taglia le zucchine a rondelle regolari. Poi saltale per 5 minuti in una padella antiaderente ben calda con poco olio e l'aglio in camicia. Tienile da parte. Taglia il tonno a cubetti non troppo grandi e fallo marinare con olio, sale pepe e scorza di lime grattugiata. Riduci i pomodorini a spicchi e condiscili nello stesso modo. Cuoci la pasta, e raffreddala in acqua. Unisci olio, zucchine, pomodori e il tonno marinato. Completa con basilico, mandorle e un giro d'olio.



5

Pasta corta con robiola pomodori e cipollotto

 Preparazione 10 minuti  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **pasta formato sedanini** 300 g o **pomodori** 100 g o **robiola** 170g o **sedano** 1 gambo o **cipollotto rosso** 1 o **olio extravergine** o **prezzemolo** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Pulisci le verdure e sminuzzale grossolanamente con il coltello e versale in una ciotola capiente. Condisci con olio, sale, pepe e poi aggiungi la robiola. Cuoci la pasta in abbondante acqua salata e scolala al dente, avendo cura di tenere da parte 2 cucchiai dell'acqua di cottura. Aggiungila nella ciotola con verdure e formaggio e quindi mescola con cura. Versa la pasta ancora calda e mescola per scogliere la robiola e amalgamare bene il condimento. Lascia raffreddare a temperatura ambiente. Decora con foglie di prezzemolo tritate.



6

Risoni alla mediterranea con olive e ricotta

 Preparazione 20 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **risoni o pasta corta** 350 g o **pomodorini** 250 ml o **pomodori secchi** 80 g o **peperone giallo** 40 g o **ricotta** 150 g o **olive nere denocciolate** 70 g o **zucchine piccole** 2 o **porro** 1 o **erba cipollina** o **basilico** o **olio extravergine** o **sale**

Preparazione. Taglia a metà il peperone, puliscilo ricava le falde e tagliale a pezzettini, affetta finemente le zucchine, il porro e le olive, poi riduci a metà i pomodorini freschi e a tocchetti quelli secchi. Scotta le zucchine e il peperone per 3 minuti in acqua bollente e fai raffreddare. Cuoci la pasta in acqua bollente salata, scolala al dente e lasciala intiepidire stesa in una teglia e condita con poco olio. In una ciotola capiente unisci la pasta, tutte le verdure e condisci con olio extravergine, basilico ed erba cipollina ridotti in pezzetti, sale e pepe. Completa con fiocchetti di ricotta.

ACQUA ROCCHETTA
La tua amica per la pelle



"Acqua Rocchetta contribuisce all'idratazione dell'epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare"

Lo ha riconosciuto il Ministero della Salute (Decreto n. 4415 del 22.11.2022)



Michelle per Rocchetta

L'acqua aiuta a mantenere giovane la pelle e a contrastarne l'invecchiamento dovuto agli agenti esterni. La cute è la prima barriera di difesa contro le continue sollecitazioni esterne negative: inquinamento, raggi solari, fumo, sono i principali responsabili dell'accumulo dei radicali liberi. Queste sostanze si oppongono al fisiologico funzionamento delle cellule nel nostro corpo e per questo è importante eliminarle. Un ruolo protettivo ben interpretato da Rocchetta che, grazie alla sua bassa concentrazione di sali che la rende super leggera ed alla riconosciuta azione diuretica, penetra negli spazi intracellulari spazzando vie le scorie. Studi in *vitro* condotti presso il Laboratorio di Fisiopatologia Cutanea afferente alla Cattedra di Dermatologia dell'Università di Napoli Federico II diretta dalla Prof.ssa Fabbrocini, pubblicati sull'Italian Journal of Dermatology and Venereology, dimostrano che **l'acqua Rocchetta contribuisce all'idratazione dell'epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare**. Un'idratazione costante, associata a corretti stili di vita e ad una sana alimentazione, favorisce la depurazione dei tessuti e la rigenerazione cellulare.



Come è avvenuta la ricerca sperimentale? Le cellule dell'epidermide, quelle che assicurano il rinnovamento cutaneo, sono state testate in Acqua Rocchetta al fine di verificarne le proprietà rigenerative e antiaging. Proprietà che sono state ulteriormente confermate e validate dallo studio in *vivo* condotto dal Dr. Damiani e dal Prof. Pigatto dell'Università degli studi di Milano, con l'utilizzo di una metodica di ultimissima generazione: la metabolomica. Oggetto dello studio è la cellula cutanea, di cui i metaboliti sono uno strumento all'avanguardia per comprendere lo stato di invecchiamento della pelle. Lo studio clinico, pubblicato sulla rivista internazionale Biomedicines, ha evidenziato che **l'assunzione quotidiana di Acqua Rocchetta da parte di donne fra i 30-50 anni favorisce l'efficienza della funzione di barriera cutanea fornendo un'ottima arma per contrastare l'invecchiamento della pelle.**

I due studi hanno evidenziato che l'acqua Rocchetta mantiene la vitalità cellulare per una pelle sana e luminosa.

Ecco perché acqua Rocchetta potrebbe essere definita un cosmetico naturale. Rocchetta, acqua della salute, grazie alle sue caratteristiche naturali, può rappresentare un elemento fondamentale della dieta quotidiana a beneficio della pelle, che ne guadagna in luminosità e bellezza. **Bisogna rigenerare le cellule per non invecchiare!!**

Rocchetta collabora con

SIU
Società Italiana di Urologia
dal 1908

SIDeMaST
1885
Società Italiana di Dermatologia
e Malattie Sessualmente Trasmesse

Associazione Urologica per la Calcolosi
C.L.U.
Club della Litiasi Urinaria
www.calcolosi-urinaria.it
Associazione Urologica per la Calcolosi

per iniziative di informazione scientifica



7

Anelletti ai frutti di mare

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **pasta formato anelletti** 350 g o **code di gambero** 100 g o **cozze** 400 g o **vongole veraci** 200 g o **polpetti** 100 g o **pomodori ramati** 150 g o **aglio** 2 spicchi o **menta o basilico** o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**



Tra tradizione e innovazione il vino Ladaltempo è espressione del Valdobbiadene DOGC secondo la storica cantina Ruggeri. Il suo bouquet fruttato accompagna al meglio crostacei e primi piatti eleganti.

Preparazione. Per i frutti di mare: fai spurgare le vongole in acqua fredda corrente almeno 15 minuti; pulisci le cozze eliminando il bisso e le incrostazioni del guscio e falle aprire in un tegame coperto per 4 minuti con l'olio e l'aglio in camicia, lasciale raffreddare e poi recupera i frutti eliminando i gusci.
Nello stesso modo fai aprire anche le vongole. Cuoci i polpetti in acqua non salata fino a quando saranno teneri, cuoci anche le code di gambero per 2 minuti. Taglia i pomodori in 4 parti, elimina i semi e poi riducili a dadini. Cuoci gli anelletti, raffreddali e condiscili con un flo d'olio, i frutti di mare, sale, pepe e foglioline di basilico.



8

Fregola con verdure

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **fregola sarda** 300 g o **zucchine** 200 g o **carote** 150 g o **peperoni dolci colorati** 200 g o **curcuma** 1 cucchiaino o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Per le verdure: dividi a metà i peperoni, elimina i semi e tagliali prima a strisce e poi a quadratini; riduci a quadratini anche la parte esterna verde delle zucchine e le carote. Scotta le verdure in acqua bollente: tuffa le carote, dopo 2 minuti i peperoni e dopo altri 2 minuti le zucchine. Poi scolale e raffreddale in acqua e ghiaccio. Cuoci la fregola in acqua salata nella quale avrai sciolto la curcuma per insaporire la pasta e darle un bel colore giallo. Scolala e lasciala quindi raffreddare all'aria con solo un filo d'olio. Quando è fredda aggiungi le verdure, regola sale, pepe e completa con un filo d'olio extravergine.



Facile la bontà.





CHEESECAKE nei VASETTI

preparazione 30 minuti - per 10-11 vasetti

Ingredienti base:
- 100 g di biscotti secchi macinati
- 40 g di burro fuso e freddo
- 2 cucchiai di latte • 50 g di pistacchi polverizzati

Ingredienti crema:
- 250 g di mascarpone • 70 g di zucchero a velo
- 250 ml **di Hoplà da Montare**
- 10 foglie di menta tritate
- 2 cucchiai di liquore secco

inoltre: • frutta mista • menta

Preparazione

① Base: mescolate i biscotti tritati con i pistacchi, poi impregnateli con il burro fuso e il latte e compattateli sul fondo dei vasetti.

② Crema: lavorate con una spatola il mascarpone con lo zucchero e unite la menta tritata e il liquore. Montate la **Hoplà da Montare** zuccherata e aggiungetela alla mousse.

③ Assemblaggio: tagliate a fettine la frutta. Disponete le fette di frutta sulle pareti dei vasetti alternando i colori, poi riempiteli con la mousse al mascarpone e rassodateli in frigorifero per 2 ore. Guarnite il centro delle cheesecake con altra frutta e ciuffetti di menta.

Scopri tante altre ricette su: **www.hopla.it**



Un'idea di treValli®

www.trevalli.cooperlat.it

Finalmente i funghi

ricette di Francesco Parravicini, foto di Antonio Bagnano



Eleganti e golosi

Cestini di patate con porcini

Preparazione 25 minuti
Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **patate medie** 350 g - **funghi porcini** 250 g - **aglio** 1 spicchio - **prezzemolo** 1 mazzetto - **vino bianco** 1 cucchiaio - **olio extravergine** 30 g - **burro** - **sale** - **pepe**

Prepara i cestini: pela le patate e tagliale a fette spesse 1 millimetro con una mandolina. Disponile in cerchi concentrici in uno stampino da budino imburrato formando una sorta di rosa e lascia la parte centrale vuota. Inforna a 180° per 20 minuti.
Pulisci i porcini passando i gambi con un coltellino e le teste con una spugnetta umida, senza immergerli nell'acqua.
In una padella fai rosolare l'aglio in camicia in poco olio, aggiungi i porcini e saltali a fiamma viva, sfumando con pochissimo vino bianco, regola sale e pepe. Riempi i cestini ancora caldi con i funghi saltati, guarnisci con foglie di prezzemolo e servi.



Risotto saporito con nocciole

Preparazione 30 minuti · Cottura 45 +essicazione

INGREDIENTI PER 4

◦ **riso Arborio o Carnaroli** 350 g ◦ **mix di sedano cipolla e carota** 200 g ◦ **funghi porcini** 150 g ◦ **aglio** 1 spicchio ◦ **burro** 70 g ◦ **Grana Padano Dop** 80 g ◦ **nocciole** 70 g ◦ **alloro** 5 foglie ◦ **olio extravergine** ◦ **sale** ◦ **pepe**

Lava le foglie d'alloro e lasciale seccare in forno a 90° per 120 minuti. Prepara un brodo vegetale facendo bollire per almeno 20 minuti il mix di verdure tagliate a pezzi in 2 litri di acqua. **Pulisci la base dei funghi** con l'aiuto di un coltellino, se sono particolarmente sporchi, pulisci anche la testa con una spugnetta umida. Tagliali a fette spesse circa mezzo centimetro e poi scottale 2 minuti per lato in una padella ben calda con un filo d'olio e l'aglio in camicia, regola sale e pepe. **In un tegame fai tostare il riso** senza grassi, poi bagna col brodo vegetale poco alla volta e porta il riso a cottura. Poi fai mantecare lontano dal fuoco con burro e grana grattugiato. Distribuisci il risotto nei piatti, aggiungi i funghi porcini e completa con le nocciole tostate e l'alloro essiccato passato nel cutter per polverizzarlo.



Portobello fritti con salsa al prezzemolo

Preparazione 20 minuti · Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

◦ **funghi portobello** 600 g ◦ **uova** 2 intere ◦ **pangrattato** 100 g ◦ **olio di mais**

PER LA SALSA AL PREZZEMOLO

◦ **uova** 2 tuorli ◦ **olio di semi** 280 g ◦ **prezzemolo** 30 g ◦ **limone** mezzo il succo ◦ **sale**

Pulisci i funghi eliminando la parte bassa del gambo con un coltellino a lama curva; se serve pulisci la testa con una spugna appena umida. Poi tagliali a fette spesse circa 1 centimetro. Passale le fette leggermente nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato (fai attenzione che il pane non sia troppo ambrato altrimenti i funghi risulteranno scuri). Friggili pochi alla volta nell'olio a 160 - 170° e lasciali scolare sopra un foglio di carta assorbente. **Per la salsa al prezzemolo** emulsiona i tuorli con l'olio utilizzando un mixer con un movimento regolare dal basso verso l'alto, in modo che l'olio venga incorporato poco per volta e la maionese non "impazzisca". **Aggiungi il sale**, il succo di limone e il prezzemolo tritato. Servi i funghi ben caldi accompagnati dalla salsa.

Pasta porcini e salsiccia



Giovanni

Sapori mediterranei
e dolcezze


Preparazione
20 minuti


Cottura
40 minuti

INGREDIENTI

- **tagliatelle all'uovo** 320 g
- **salsiccia** 370 g
- **funghi porcini** 300 g
- **pomodori pelati** 400 g
- **scalogno** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **vino bianco** 70 g
- **rosmarino**
- **olio extravergine d'oliva**
- **sale fino**
- **pepe nero**

Per realizzare la pasta porcini e salsiccia per prima cosa elimina il budello dalla salsiccia e spezzettala con le mani. Monda e trita lo scalogno. Poi versalo in una padella con un filo d'olio e fallo stufare per 5-6 minuti, poi aggiungi la salsiccia e rosolala per un paio di minuti. Sfuma col vino bianco e lascialo evaporare completamente. A questo punto unisci i pelati, che avrai precedentemente schiacciato, mescola bene e cuoci per circa 20 minuti a fuoco dolce, con il coperchio.

Nel frattempo pulite i porcini: elimina la base del gambo e strofina delicatamente con una spazzolina per eliminare i residui di terra, poi tagliali a fettine sottili. In una padella scalda un filo d'olio con uno spicchio d'aglio, poi aggiungi i funghi.
Sala, pepa e cuoci a fuoco vivace per circa 10 minuti.

Quando saranno pronti, unisci i funghi al sugo con la salsiccia. Mescola bene e aromatizza il sugo con il rosmarino tritato.
Cuoci le tagliatelle in acqua bollente salata, poi scolale nella padella con il condimento. Manteca la pasta aggiungendo un paio di mestoli dell'acqua di cottura e un filo di olio. Impiatta e servi subito la tua pasta porcini e salsiccia!

Passione funghi





8 idee tutte a crudo

Col gran caldo accendere i fornelli è una tortura. Ecco allora le tradizionali ricette tutte a crudo, di carne, pesce e verdure. Dall'Italia e dal mondo

ricette di Marilena Bergamaschi, foto di Antonio Bagnano

1

Tartare di manzo con mousse di Parmigiano e rucola

Preparazione 20 min + rip
Cottura 2 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **polpa di manzo (filetto o scamone)** 400 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 100 g
- **panna fresca** 150 ml
- **limoni** 1
- **rucola** 1 mazzetto
- **granella di pistacchi**
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Versa il Parmigiano in una ciotola, stemperalo con 50 ml di panna, poi scalda tutto a bagnomaria fino a ottenere un composto cremoso e lascia raffreddare. Monta la panna rimasta (100 ml), poi incorporala alla crema, poco per volta, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Versa tutto in una tasca da particciere e fai riposare in frigo per 20 minuti. Tuffa intanto in acqua bollente salata la rucola e cuocila per 1 minuto, poi sgocciolala e immergila in una ciotola con acqua e ghiaccio. Taglia finemente a coltello il filetto di manzo, trasferiscilo in una ciotola, condiscilo con 2 cucchiai di succo di limone e 2 d'olio, sale e un'abbondante macinata di pepe. Suddivi la tartare nei piatti con un tagliapasta di 7-8 cm di diametro, guarnisci con la rucola, scolata, strizzata e condita con poco olio e sale. Infine, completa con la mousse di Parmigiano e servi, spolverizzando con la granella di pistacchi.



2

Ceviche al lime con coulis di peperone

 Preparazione 20 min + rip

 Cottura no

INGREDIENTI PER 4

- **salmone** 250 g
- **nasello** 250 g
- **scalogno** 1
- **peperone giallo** 1
- **lime** 1
- **aneto** 1 ciuffetto
- **coriandolo** 1 ciuffetto
- **olio extravergine**
- **sale**
- **peperoncino**

Preparazione. Taglia il filetto di salmone a cubotti. Riduci il nasello a striscioline, metti tutto in una ciotola, aggiungi lo scalogno a fettine, peperoncino e il succo di 2 lime, poi copri con una pellicola e metti a marinare in frigorifero per almeno 4 ore. Pulisci il peperone, elimina picciolo, semi e costole bianche e taglialo a pezzi. Frullali al mixer con 1 cucchiaio di succo di lime e un pizzico di sale. Sgocciola i pezzetti di pesce dalla marinata eliminando lo scalogno e suddividili nei piatti. Aggiungi il coulis di peperone, foglioline di aneto e coriandolo e servi.



3

Carpaccio con ravanelli, cipolla rossa e aneto

 Preparazione 15 minuti

 Cottura no

INGREDIENTI PER 4

- **scamone o filetto di manzo** 600 g
- **cipolla rossa** 1
- **ravanelli** 7-8
- **frutti del cappero** 100 g
- **yogurt greco**
- **aneto**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Riponi il filetto in freezer per almeno 30 minuti, in modo che sia abbastanza rigido da poter essere affettato sottilmente con l'affettatrice o con un coltello molto affilato (in alternativa puoi prendere il carpaccio già tagliato dal macellaio di fiducia). Intanto, spella la cipolla e tagliala rondelle molto sottili, mettile a bagno in acqua fredda per circa 10 minuti, scolale e asciugale. Disponi la carne direttamente sui piatti in un solo strato. Guarnisci con anelli di cipolla, fettine sottilissime di ravanello e frutti del cappero tagliati a metà, nel senso della lunghezza. Spolverizza con sale e pepe, ciuffetti di aneto tritati e irrora con un filo d'olio.



4

Tartare vegetariana tricolore

 Preparazione 20 minuti

 Cottura No

INGREDIENTI PER 4

- **avocado** 300 g di polpa
- **barbabietola** 200 g già cotta
- **formaggio spalmabile** 150 g
- **lime** 1
- **latte**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia l'avocado a metà, elimina il nocciolo, scava la polpa, poi schiacciala con la forchetta, condiscila col succo del lime, sale, pepe e olio. Sbuccia la barbabietola e tagliala a cubettini, condisci con sale, pepe e olio. Lavora il formaggio spalmabile, unendo pochissimo latte freddo per renderlo morbido, regola di sale e pepe. Con un anello tagliapasta da 8 cm inumidito, crea 4 tartare sui piatti, alternando i 3 composti, pressandoli leggermente con un cucchiaio e sfilando l'anello. Completa guarnendo con rametti di aneto e servi subito.



5

Di tonno con crema di bufala, capperi e crumble di taralli

 Preparazione 15 minuti  Cottura no

INGREDIENTI PER 4
- **tonno fresco** 500 g
- **capperi sott'aceto** 2 cucchiai
- **mozzarella di bufala** 150 g
- **vino bianco**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia il tonno, a fette di 1 cm di spessore, poi sovrapponi 2-3 fette per volta e riducile, prima a striscioline, poi a dadini. Versali in una ciotola, condiscili con succo di limone, sale, pepe, poco olio, copri con pellicola e metti in frigorifero. Frulla la mozzarella fino a ottenere una crema. Sbriciola i taralli nel cutter. Suddividi la tartare sul piatto usando un anello tagliapasta da circa 8 cm di diametro, aggiungi ciuffetti di mozzarella, poi decora con i capperi, spolverizza con il crumble e servi.

CRACKERS AL SESAMO
Impasta 120 g di farina Manitoba con 230 g di farina ai cereali, un pizzico di sale, 3 cucchiai d'olio, 60 g di semi di sesamo, 1 cucchiaio di miele e 200 ml abbondanti d'acqua tiepida. Forma una palla, copri e fai riposare 30 minuti. Stendi l'impasto in una sfoglia sottile, ricava tanti rettangoli spennellali con poco olio e cuocili in forno caldo a 200° per circa 15 minuti.



6

Carpaccio di branzino e spinacini con pepe rosa

 Preparazione 20 min + rip.  Cottura no

INGREDIENTI PER 4
- **carpaccio di branzino** 400 g
- **spinacini** 200 g
- **cipollotto** 1
- **aneto** 1 ciuffo
- **coriandolo** 4 rametti
- **succo di limone**
- **olio extravergine**
- **pepe rosa**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Disponi il carpaccio in un piatto, irroralo con il succo di limone, sale, pepe e pochissimo olio, copri con pellicola e metti a riposare al fresco per 15 minuti. Pulisci il cipollotto, elimina la parte verde e tagliato a fettine sottilissime, mettilo in una ciotola, unisci gli spinacini, sale, pepe, poco aceto e olio, poi mescola bene e suddividi l'insalata nei piatti. Aggiungi le fette di branzino scolate dalla marinata, spolverizza con l'aneto e il coriandolo tritati e le bacche di pepe rosa sbriciolate e servi.

VARIANTE CON L'ANGURIA
Taglia a fettine molto sottili 500 g di polpa d'anguria, eliminando gli eventuali semi e suddividile nei piatti. Aggiungi 1 cipollotto tritato e 400 g di carpaccio di branzino o di orata, irrora con succo di limone e pochissimo olio, poi decora con foglioline di menta e spolverizza con un'abbondante macinata di pepe. Servi il carpaccio freddo.



Di salmone con salsa alle 5 erbe su crostini

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
4 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **salmone fresco** 500 g
- **pane integrale** 1 filoncino
- **prezzemolo** 30 g
- **aneto** 30 g
- **dragoncello** 30 g
- **cerfoglio** 30 g
- **coriandolo** 30 g
- **mandorle** 40 g spellate
- **limone** 1
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Elimina la pelle del salmone e la parte scura della polpa, poi taglialo a cubettini piccoli con il coltello, fino a ottenere un composto fine ma regolare, condisci con succo di limone, sale pepe e olio, copri con pellicola e metti a marinare in frigorifero per circa 15 minuti. Ricava le foglie delle erbe, elimina i gambi, poi frullale con le mandorle, 100 ml d'olio e 2 cubetti di ghiaccio, fino a ottenere una salsa densa, infine regola di sale e pepe. Taglia la baguette a fette di circa mezzo cm di spessore, poi tostale sotto il grill 2 minuti per parte. Spalmale con abbondante salsa, disponici sopra un cucchiaio di tartare e servile calde con la salsa rimasta.



Pomodori con pesche e burrata in salsa agrodolce

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pomodori cuore di bue** 4
- **pomodorini** 8
- **pesche noci** 4
- **confettura di ciliegie**
- **aceto balsamico**
- **aceto di mele**
- **vino bianco**
- **pinoli** 40 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per la salsa, versa in un pentolino 6 cucchiai di vino bianco, 1 di aceto balsamico e 1 cucchiaino di aceto di mele e cuoci a fiamma media per 4-5 minuti, finché si addensa, quindi incorpora il composto a 5 cucchiai di confettura di ciliegie. Taglia i cuori di bue a fette molto sottili, meglio se con l'affettatrice, e disponili sui piatti in modo regolare. Riduci a fettine anche i datterini e aggiungili. Elimina il nocciolo delle pesche noci, tagliale a spicchi sottili, poi disponili sui pomodori. Spolverizza con poco sale e pepe e irrora con gocce d'olio. Distribuisci i pinoli, aggiungi ciuffetti di burrata, foglie di basilico e completa decorando con cucchiaini di salsa.

Latte Fieno Alto Adige.
È questione di etichetta.



Cena in giardino

ricette di Francesco Parravicini, foto di Antonio Bagnano

Mini tarte Tatin ai pomodorini

 Preparazione 30 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta brisé** 1 confezione
- **pomodorini ciliegino** 250 g
- **burro** 20 g
- **zucchero** 2 cucchiai
- **timo**
- **sale**
- **pepe**

Fai sciogliere il burro in un pentolino, aggiungi lo zucchero e mescola fino a ottenere uno sciroppo denso. Copri una teglia con carta forno, distribuisci lo sciroppo nella teglia in modo da formare dei cerchi con aiutandoti con un coppapasta. Copri i dischi adagiando i pomodorini tagliati a metà con il taglio rivolto verso l'alto. Regola sale e pepe.
Cuoci in forno statico preriscaldato a 180° per 5 minuti. Stendi la pasta brisé e tagliala con un coppapasta poco più grande di quello che hai usato prima. A questo punto, sovrapponi i dischi di pasta ai pomodorini cotti ripiegando i bordi verso l'interno.
Informa ancora per circa 30 minuti e comunque fin quando la pasta brisé apparirà leggermente dorata. Poi togli le mini tarte dal forno, capovolgile delicatamente, decorale con rametti di timo e servile tiepide o fredde.

Colore e sapore





Gazpacho aromatico di cetrioli e spinaci

 Preparazione 25 minuti  Cottura 3 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **cetrioli** 2 - **spinacini freschi** 200 g - **peperone verde** 150 g - **prezzemolo** 1 mazzo - **basilico** 2 rametti - **menta** 2 rametti - **aneto** 3 rametti - **olio di semi di girasole** - **panna fresca** 150 g - **limone** mezzo - **sale** - **pepe**

Lava il peperone e riducilo in falde. Scottalo per 3 minuti in acqua bollente salata e raffreddalo immediatamente in acqua e ghiaccio. Pela i cetrioli e tagliali grossolanamente, recupera le foglie del prezzemolo, del basilico e della menta. **Versa in un blender gli spinacini**, i cetrioli il peperone e le erbe, frulla quindi versando l'olio a filo fino a ottenere una passata non troppo solida e ben liscia; se serve aggiungi pochissima acqua mentre frulli. Regola sale e pepe. **Aggiungi il succo di limone** e 1 pizzico di sale alla panna e montala leggermente con la frusta in modo da renderla leggermente spumosa. Decora il gazpacho con cubetti di ghiaccio nei quali avrai inserito delle foglioline di aneto, la panna acida e foglioline di guarnizione.



Semifreddo allo yogurt con frutti rossi

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **yogurt intero** 250 g
- **zucchero a velo vanigliato** 150 g
- **panna fresca** 100 ml
- **albumi** 2
- **succo di limone**
- **ribes e lamponi** 300 g misti
- **zucchero semolato** 3 cucchiai
- **liquore all'arancia** 2 cucchiai

Versa in un pentolino gli albumi con 3 gocce di succo di limone e lo zucchero a velo e montali con la frusta, poi trasferiscilo su un bagnomaria in leggera ebollizione, e prosegui finché gli albumi saranno ben montati e lucidi, lascia raffreddare. **Monta intanto la panna** ben fredda e incorporala allo yogurt poca per volta, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Incorpora allo stesso modo gli albumi, mescolando lentamente per non smontarli. Versa il composto in uno stampo a ciambella foderato con fogli di pellicola e mettilo a solidificare in freezer per 7-8 ore. **Per lo sciroppo,** scalda in un pentolino lo zucchero con 5-6 cucchiai d'acqua e il liquore per 3-4 minuti, mescolando. Sforma il semifreddo su un piatto, irrora con lo sciroppo, decora con i frutti rossi, foglie di basilico e servi subito.

8 ricette con l'avocado

Dolce o salato, è un frutto delizioso e versatile per mille occasioni. Dall'antipasto al dolce, è una delizia anche nelle ricette dell'estate che sta per finire

ricette di Marilena Bergamaschi, foto di Antonio Bagnano

1

Taboulé di quinoa con verdure


Preparazione
20 min+ rip


Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **quinoa scura** 250 g
- **avocado** 2 piccoli
- **limoni** 2
- **cetrioli** 2
- **cipollotti** 2
- **pomodorini** 300 g
- **cumino**
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **menta** 3 rametti
- **olio extravergine**
- **sale**
- **peperoncino**

Preparazione. Sciacqua bene la quinoa sotto acqua fredda, trasferiscila in una casseruola, aggiungi circa 600 ml di acqua e un pizzico di sale, porta a ebollizione e cuoci a fuoco basso col coperchio, per far assorbire l'acqua. Versa la quinoa in una ciotola, irrora con un filo d'olio e lascia raffreddare. Intanto, dividi a metà i pomodorini, elimina i semi e tagliali a spicchi. Pulisci l'avocado, elimina il nocciolo e la scorza e taglia a dadini la polpa. Spunta il cetriolo e taglialo a pezzetti. Ricava la parte bianca dei cipollotti, poi tritali con le foglie di menta e prezzemolo, tenendo da parte qualche foglia per decorare. Versa il trito nella ciotola con la quinoa, unisci i pomodori, cetrioli e avocado, insaporisci con peperoncino e cumino, regola di sale, irrora con con poco olio e il succo dei limoni, mescola, copri e trasferisci la ciotola in frigorifero per almeno 1 ora. Spolverizza con le foglioline tenute da parte e servi, a piacere, con pane arabo e foglie di spinacini.

MEGLIO SENZA
La quinoa è ricoperta di saponine, sostanze che sono leggermente tossiche: per eliminarle, mettila a bagno per 2-3 minuti in acqua fredda, poi sciacquala bene.



2

Burger rosso veg con hummus e guacamole

Preparazione 30 min

Cottura 40 min

INGREDIENTI PER 4

panini al sesamo 4 **barbabietola** 300 g già cotta **bulgur** 200 g **farina di ceci** 80 g l **zenzero fresco** 1 cucchiaino grattugiato **avocado** 1 **cipollotto** 1 **ceci cotti** 240 g **aglio** **tahina** 2-3 cucchiai l **curcuma** 1 cucchiaio **aglio** **succo di limone** **olio extravergine** **sale** **pepe** **peperoncino**

Preparazione. Per il guacamole, pulisci l'avocado e schiaccia la polpa con la forchetta, irrora con succo di limone, aggiungi il cipollotto tritato, un filo d'olio, sale e peperoncino. Per l'hummus, frulla i ceci con mezzo spicchio d'aglio, 2 cucchiai di succo di limone, 3 d'acqua, 3 d'olio, 1 di curcuma, fino a ottenere una crema, unendo ancora poca acqua, se serve. Incorpora la tahina e regola di sale e pepe. Sciacqua il bulgur e lessalo in acqua salata per 15 minuti. Scolalo e versalo in una ciotola. Unisci la barbabietola tritata finemente, lo zenzero, la farina di ceci, sale e pepe, fino a ottenere un composto denso. Forma 4 hamburger grandi come i panini, disponili sulla placca foderata con carta da forno, irrora con gocce d'olio e cuoci in forno caldo a 180° per 20-25 minuti, girandoli a metà cottura. Taglia a metà i panini, scaldali sotto il grill, farcisciti con il guacamole, disponi i burger, copri con l'hummus e le calottine superiori e servi.



3

Spaghetti di zucchine al pesto

Preparazione 20 minuti

Cottura 10 min

INGREDIENTI PER 4

- **avocado** 1 grande
- **zucchine** 400 g
- **pomodorini** 16
- **pinoli** 50 g
- **basilico** 20 g
- **succo di limone**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci l'avocado e ricava la polpa, mettila nel mixer con 3 cucchiai di succo di limone, i pinoli, le foglie di basilico, 2 cubetti di ghiaccio e 2 cucchiai d'olio, poi frulla fino a ottenere un composto cremoso. Regola di sale e pepe e versa il pesto in una ciotola. Spunta le zucchine e riducile a spaghetti con l'apposito attrezzo. Tuffali in abbondante acqua bollente salata e cuocili per circa 3 minuti, quindi scolali, trasferiscili nella ciotola con il pesto, irrora ancora con poco olio e regola di sale. Servi decorando con i pomodorini tagliati a spicchi e foglie di basilico, a piacere.



4

Tempura con salsa di yogurt

Preparazione 15 min + rip

Cottura 15 min

INGREDIENTI PER 4

avocado 3 **yogurt greco** 150 g **scalogno** 1 piccolo **uovo** 1 **farina 00** 240 g **acqua frizzante** 240 ml **succo di limone** **panko** **olio di semi di arachidi** **olio extravergine** **sale** **pepe**

Preparazione. Mescola in una ciotola yogurt, scalogno tritato, 2 cucchiai di succo di limone, poco olio, sale, pepe e conserva in frigo. Pulisci gli avocado e tagliali a fette spesse, poi irrorali con succo di limone. Per la pastella, sbatti l'uovo con poco sale con i bastoncini orientali o una frustina. Unisci l'acqua ghiacciata e poi la farina setacciata, tutta in una volta, senza mescolare troppo, lasciando i grumi. Metti in frigo per 30 minuti. Sistema la ciotola della pastella in una più grande con ghiaccio. Scalda abbondante olio in una padella profonda. Intingi le fette, una alla volta, nella pastella, sgocciolale, passale nel panko e tuffale nell'olio bollente. Friggile, poche alla volta, finché saranno dorate. Scolale su carta assorbente e servile con la salsina.


5

Insalata di edamame e cetrioli all'origano

 Preparazione 10 min + rip.

 Cottura no

INGREDIENTI PER 4

○ **avocado** 2 ○ **cetrioli** 2 ○ **edamame** 200 g già cotti ○ **aceto bianco** ○ **origano** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Spunta i cetrioli, tagliali a fettine sottilissime, nel senso della lunghezza, poi mettili in una ciotola. Pulisci gli avocado, riducili a pezzetti, uniscili nella ciotola con gli edamame e irrrora con 2 cucchiai d'aceto e 3 d'olio. Aggiungi le foglioline di origano, poi regola sale, pepe e fai riposare in frigo per almeno 20 minuti.

BIGNÈ FINGER FOOD

Porta a ebollizione 250 ml d'acqua con 100 g burro a pezzetti e 1 pizzico di sale. Togli dal fuoco, aggiungi 150 g di farina, tutta in una volta, e mescola bene. Cuoci a fuoco basso per 1-2 minuti mescolando, finché la pasta si staccherà dal bordo. Fai intiepidire e incorpora 4 uova, uno alla volta. Con la sac à poche, forma sulla placca foderata con carta forno, tanti ciuffetti della misura di una noce. Cuocili in forno caldo a 210° per 20 minuti. Schiaccia la polpa di 1 avocado, irrora con succo di limone, olio, sale e pepe, versa in una sac à poche e spremila nei bignè, incisi con un coltellino nella parte superiore. Decora con pomodorini a fette.


6

Budino di semi di chia alla mandorla con i lamponi

 Preparazione 20 min + rip.

 Cottura no

INGREDIENTI PER 5

○ **latte di mandorle** 800 ml ○ **semi di chia** 120 g ○ **avocado** 1 ○ **sciroppo d'agave** 6 cucchiai ○ **estratto di vaniglia** 4 cucchiaini ○ **succo di limone** ○ **lamponi** 200 g

Preparazione. Versa gradualmente in 4 bicchieri alternandoli, il latte e i semi di chia, mescolando bene con un cucchiaio o una piccola frusta per distribuirli in modo omogeneo. Aggiungi in ciascun bicchiere 1 cucchiaio di sciroppo d'agave e mezzo cucchiaino di vaniglia . Copri e lascia in frigo per almeno 1 ora, meglio ancora una notte. Intanto, ricava la polpa dell'avocado, schiacciala e irrorala col succo del limone, unisci lo sciroppo d'agave rimasto e raffredda in frigo. Per servire, suddividi l'avocado nei bicchieri e aggiungi i lamponi.

RISO E LATTE

Porta ebollizione 1 litro di latte in una casseruola con 1 pizzico di sale. Unisci 150 g di riso originario sciacquato e cuoci a fiamma bassa per circa 30-40 minuti, finché il riso sarà morbidissimo. Incorpora 100 g di zucchero, mescola, suddividi il composto in 6 coppette e lascia raffreddare. Copri con pellicola e metti in frigo per almeno 4 ore. Servi decorando con frutta fresca di stagione.

Da Gio'Style l'efficiente **frigorifero portatile** che abbina performance e design

Una giornata Solaris

Cosa serve per mangiar fuori? Una giornata di sole e il frigorifero Solaris Gio'Style, che mantiene freschi cibi e bevande in modo efficiente. È realizzato in polipropilene con isolamento in polistirene espanso, dotato di interno idoneo al contatto per alimenti. Basta inserire le mattonelle ghiaccio per ottenere buone performance di raffreddamento e tenuta di temperatura. Solaris si porta a spasso con piacere perché stabile e leggero, pur con una capacità di 12 litri. Inoltre è molto sicuro, perché durante il trasporto il coperchio viene bloccato dalla maniglia. Con il suo design compatto si ripone anche nel poggiapiedi dell'auto, la soluzione top per risparmiare spazio. Solaris è un accessorio essenziale e contemporaneo, illuminato da una striscia in tre diversi colori fluo: arancione, azzurro e verde mela.

giostyle.com





Gio'Style, marchio italiano di riferimento per l'outdoor, è anche mattonelle ghiaccio, contenitori per alimenti, borracce, borse termiche.



7

Cheesecake profumata al lime

 Preparazione 30 min+rip

 Cottura 3 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **frollni al cioccolato** 180 g
- **burro** 80 g
- **zucchero**
- **formaggio spalmabile** 500 g
- **mascarpone** 200 g
- **avocado** 1 grande
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaio
- **panna fresca** 2 cucchiai
- **gelatina** 12 g
- **lime bio** 1

Preparazione. Sbriciola i biscotti, unisci il burro fuso tiepido e 1 cucchiaio di zucchero e mescola bene. Versa il composto sul fondo di uno stampo a cerniera da 22-24 cm, foderato con carta da forno e compattalo bene. Scalda la panna e sciogli dentro la gelatina ammorbidita per 10 minuti in acqua fredda e strizzata. Amalgama con la frusta i formaggi con 80 g di zucchero, la vaniglia e la polpa dell'avocado frullata con il succo del lime. Unisci la panna e versa il composto sulla base di biscotti. Livella con una spatola, copri con pellicola e metti la torta in frigorifero per almeno 4-6 ore. Conservala al freddo, fino al momento di servire.



8

Gelato di avocado allo yogurt

 Preparazione 20 min + rip

 Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **yogurt greco** 200 ml
- **panna fresca** 200 ml
- **polpa di avocado** 350 g
- **zucchero** 250 g
- **succo di limone** 1 cucchiaio

Preparazione. Pulisci l'avocado, elimina la scorza e il nocciolo, poi taglia la polpa a dadini e frullali al mixer con 1 cucchiaio di succo di limone, fino a ottenere un composto omogeneo. Scalda intanto la panna con lo zucchero in una casseruola, unisci la polpa e fai raffreddare, poi incorpora lo yogurt, mescolando bene e metti tutto in frigorifero a raffreddare per 3 ore. Versa il composto nella gelatiera e prepara il gelato secondo le istruzioni dell'apparecchio. Servi a piacere con pistacchi tritati grossolanamente, lamponi e foglioline di menta.

Buone Vacanze!

Le giornate in Puglia trascorrono lente tra tuffi nelle grotte fresche e colorate, bagni nel mare cristallino e relax sulle spiagge. Negli antichi borghi, invece, la notte corre veloce sospinta dalla musica scatenata della Taranta

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart

Tra borghi, ulivi e spiagge
Polignano e Monopoli

Affacciato su uno spettacolare promontorio roccioso nascosto nella costa adriatica Polignano a Mare è un antico borgo circondato da acque cristalline che si rompono sugli scogli con un fragore di onde. Nel pieno dell'estate mediterranea niente di meglio che cercare frescura nella Grotta delle Rondinelle, luogo magico distante solo 13 chilometri, dove le rocce carsiche disegnano figure fiabesche lambite dall'acqua trasparente, che il sole accende di sfumature blu e verdi. Se preferisci puoi stenderti al sole negli anfratti sabbiosi nascosti tra gli scogli del litorale di San Vito, con vista sull'Abbazia romanica abbracciata dal mare. Per i più pigri c'è Lama Monachile con la sua spiaggia stretta tra due alte scogliere. E appena scoccano le cinque della sera segui il flusso festoso di gente e lasciati trasportare alla scoperta della città vecchia, tra stradine tortuose e piazzette accoglienti animate da ristoranti, caffè e botteghe.

Da Polignano bastano 5 minuti di treno per raggiungere Monopoli con il suo porto animato dalle barche colorate dei pescatori che s'incrociano tra grida di saluto e turbinio di motori. Dal porto si snoda un'infilata di spiagge e calette dove le giornate trascorrono serene fra bagni di sole e di mare. Tra le più consgliate la caletta sabbiosa di Porto Rosso facilmente raggiungibile dal centro storico con una passeggiate di 15 minuti. Il lido più selvaggio: Calamarena è anche il più frequentato dai locali: l'acqua è limpida e cristallina e c'è anche un minuscolo bar. Grande e molto frequentata Cala Paradiso, mentre Porto Marzano offre una graziosa cala libera circondata dalla macchia mediterranea. Dopo tanto mare, verso il tramonto fai ritorno nel borgo e fermati in piazza Garibaldi, cuore del centro storico che pullula di bar e ristoranti. Da qui parte una spettacolare passeggiata che corre lungo la costa. Il luogo perfetto per scattare qualche selfie come ricordo.

In Valle d'Itria per la Taranta

Imperdibile una giornata in Valle d'Itria, che si estende tra le province di Bari, Brindisi e Taranto, famosa nel mondo per i trulli. Coniche costruzioni tradizionali immerse in un paesaggio antico, dove gli uliveti secolari e i biondi campi di grano disegnano l'orizzonte di verde e oro. Passeggiando per i viottoli tortuosi ci si perde nei vasti vigneti. Quando cala la sera ogni borgo si anima per la tradizionale "Taranta", con danze scatenate che coinvolgono tutti i presenti in una folle nottata di ballo e divertimento.





Cucina di terra e di mare

La vacanza in nel sud della Puglia è un'ottima occasione per incontrare una ricca tradizione gastronomica con tanti piatti diversi: di pesce, di carne e vegetariani. Piatto simbolo della Valle d'Itria sono le bombette: involtini di carne ripieni cotti sulla brace, la zona è famosa anche per la produzione di vino, olio, prodotti caseari e insaccati, come il Capocollo di Martina Franca. Da provare poi Il ciambotto: la zuppa di pesce, mitili, crostacei e verdure creata dai pescatori. E per chiudere in dolcezza non può mancare il pasticciotto dolce di pastafrolla cotto al forno e ripieno di crema pasticcera.



Dove dormire

MONOPOLI MASSERIA IL MELOGRANO Autentica masseria fortificata del XVII secolo. Suite e camere immerse nella quiete di ulivi millenari. Da provare: Lido Le Tamerici, spiaggia privata collegata dal servizio navetta, e il Cooking Lab dove vengono finalmente svelati i segreti della cucina tradizionale pugliese. POLIGNANO CALA PONTE HOTEL Design hotel dove le camere hanno l'accesso diretto al giardino. A due passi dal porto privato, base di partenza per le escursioni in catamarano luxury alla scoperta delle grotte, come quella delle Rondinelle.



Da non perdere!



Dove mangiare

Sale Blu ristorante del La Pescheria Fiore all'occhiello del boutique hotel di Monopoli questo ristorante pied dans l'eau offre una cucina raffinata guidata con sapienza dal giovane chef pugliese Montanaro che trasforma le materie prime locali con tecniche contemporanee. **Ristorante Infermento** locale informale nei vicoli del centro storico di Polgnano a mare propone un menu incentrato su piatti tradizionali. Buona selezione di vini e birre artigianali.

Giallozafferano per McDonald's

ChickenCreation

Nuove ricette e gusto italiano



Novità

McChicken® Mediterraneo

Con salsa alle olive e capperi italiani, mozzarella e pomodoro.

Novità

McChicken® Pesto Rosso

Con bacon croccante e salsa al pesto rosso con Grana Padano DOP.

Novità

McWrap® Pesto Rosso

Anche in versione McWrap®, la ricetta con bacon croccante e salsa al pesto rosso con Grana Padano DOP.

Dalla collaborazione tra McDonald's® e Giallozafferano, la quinta edizione delle Chicken Creation, con la qualità degli ingredienti italiani

Tutto inizia con un grande successo come il McChicken® originale. Come realizzare varianti nuove e gustose sempre con 100% petto di pollo italiano? Anche quest'anno hanno risposto alla sfida i team di McDonald's® e Giallozafferano, realizzando due nuove ricette con ingredienti italiani di qualità. McChicken® Pesto Rosso sposa il delicato sapore del pollo con bacon croccante e salsa al pesto rosso con pomodori secchi e Grana Padano DOP, disponibile sia in versione panino sia in wrap. McChicken® Mediterraneo combina la mozzarella e il pomodoro con il gusto deciso della salsa alle olive e capperi italiani. Due nuove esperienze di gusto da provare entro il 29 agosto!



Limited edition fino al 29 agosto!

Collaborazioni con i Consorzi di Tutela

Le Chicken Creation sono un esempio del legame di McDonald's® con il territorio italiano e della volontà di portare a un pubblico sempre più ampio il meglio dei prodotti made in Italy. Quella con Grana Padano DOP è la 20ª collaborazione siglata tra McDonald's® e i Consorzi di Tutela; collaborazioni rese possibili grazie anche alla partnership con Fondazione Qualivita.



Piaceri
in bottiglia

Calenta Rosato

Un vino rosè della cantina Fantini prodotto con uve Merlot provenienti dalla zona meridionale dell'Abruzzo, tra Ortona e Pollutri

a cura di Luca Roffi



I vigneti, situati ai piedi del maestoso massiccio della Maiella, traggono beneficio da un microclima unico generato dalla combinazione delle brezze marine dell'Adriatico e delle favorevoli altitudini, con inverni nevosi ed estati calde, che permettendo di conferire al vino una struttura aromatica e un'eleganza unica.
La vinificazione avviene dopo una raccolta notturna manuale: "calenta", da cui prende il nome, e una fermentazione a 10°, a cui segue un veloce affinamento in vasche d'acciaio di 30 giorni sulle sue fecce. Il risultato è un vino in stile provenzale, che si presenta con un delicato colore rosa cipria, e al palato rivela freschezza, una raffinata mineralità, rotondità e una buona persistenza, con aromi freschi di fragola, anguria e pompelmo rosa e con piacevoli note floreali. Perfetto per aperitivi e abbinamenti con crostacei, cucina asiatica poco speziata e carni bianche.





Tempura di gamberi con salsa al saké

 Preparazione 20 min  Cottura 15 min

INGREDIENTI PER 6

Pulisci 18 gamberi: stacca l a testa ed elimina i carapaci, lasciando attaccata la coda. Aiutandoti con uno stecchino, elimina il filetto nero sul dorso. Poi, falli asciugare su carta da cucina. Prepara la pastella: in una ciotola ben fredda, sbatti 1 tuorlo con una frusta a mano, quindi versa 200 ml d'acqua gasata gelata e continua a mescolare con la frusta a mano. Poi, setaccia 100 g di farina e incorporala al composto. Infine, mescola con cura in modo che non si formino grumi. Scalda l'olio di semi di arachidi in un wok, intanto immergi i gamberi nella pastella e poi friggili, facendoli dorare da ogni lato. Togli i gamberi aiutandoti con una pinza e appoggiali sulla carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Servi la tempura ben calda. Per la salsa versa in un pentolino 200 ml d'acqua, 50 ml di salsa di soia, 1 bicchierino di saké e 50 g di zucchero. Porta a ebollizione a fuoco basso e, appena bolle, togli dal fuoco. Aggiungi 1 cm di radice di zenzero grattugiata e mescola. Servi con la salsa al saké.

Latte di cocco

Comune nella cucina del Sudest asiatico, è un ingrediente molto versatile, usato nella preparazione di piatti differenti. Ottima alternativa vegetale al latte di origine animale è ideale anche per preparare bevande, frullati, dessert e dolci come gelati o budini. Regala energia grazie al buon contenuto di acidi grassi facilmente digeribili, è anche una fonte di vitamine e minerali. Senza dimenticare che è anche calorico e quindi va consumato con moderazione all'interno di una dieta equilibrata

ricette di Marilena Bergamaschi

Antipasto raffinato



Flan di carote e scalogno con salsa di capperi

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **carote** 200 g pulite
- **uova** 2
- **scalogno piccolo** 1
- **panna fresca** 250 ml
- **timo** 3-4 rametti
- **noce moscata**
- **Grana Padano Dop** 80 g grattugiato
- **brodo vegetale**
- **burro**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci e affetta finemente le carote e lo scalogno, poi falli appassire con 15 g di burro, un pizzico di sale e poco brodo caldo in una padella a fiamma bassa per 10-12 minuti, finché saranno morbidi, quindi frullali. Sbatti le uova con sale, pepe e noce moscata, aggiungi la panna, il formaggio e il purè di carote, mescola bene, poi suddividi il composto in 4 stampini o ciotole da forno imburrati. Disponili in una teglia a bordi alti, versa acqua bollente fino a metà della loro altezza, coprili con un foglio di alluminio e cuocili in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Lascia riposare per 5 minuti prima di sfornare, poi estraili e lascia riposare ancora per 5 minuti. Sforma i flan sui piatti, decora con foglie di timo e servi con salsine a piacere.

SALSA DI CAPPERI E OLIVE

Versa nel mixer 50 g di foglie di prezzemolo, 40 g di mandorle non spellate, mezzo spicchio d’aglio, 2 cucchiai di capperi sott’aceto, 10 olive verdi snocciolate, 1 cipollina sott’aceto e 1 cetriolino in agrodolce, abbondante pepe e il succo di 1 limone. Aggiungi 100 ml d’olio e frulla fino a ottenere una consistenza cremosa e servi coi flan.



Sapori d'Oriente

Curry di verdure speziato con riso pilaf

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 40 min

INGREDIENTI PER 4

- **spinacini** 400 g ○ **porri** 2 ○ **cipolla** 1
- **champignon** 300 g ○ **pomodori da sugo** 6
- **latte di cocco** 300 ml ○ **riso basmati** 200 g
- **peperoncino in polvere** ○ **curry** 2 cucchiai
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Fai appassire a fiamma bassa in una padella ampia o un wok la cipolla e i porri tagliati a fettine con un filo d'olio finché saranno morbidi. Aggiungi il curry, un pizzico di peperoncino, sale e pepe, unisci le verdure pulite a pezzetti e prosegui la cottura, mescolando per un paio di minuti a fuoco vivo. Aggiungi il latte di cocco e abbassa la fiamma al minimo. Cuoci per circa 10 minuti con il coperchio poi per altri 15 minuti scoperto. Intanto, sciacqua il riso e lascialo scolare. Versalo in una casseruola, unisci 350 ml di acqua bollente salata, copri e cuoci per 12-14 minuti. Spegni e fai riposare per 5 minuti, poi servi con il curry.



Facile e irresistibile

Quadrotti al rum e cioccolato

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **cocco disidratato grattugiato** 250 g
- **zucchero finissimo** 200 g
- **latte di cocco** 300 ml
- **estratto naturale di vaniglia** 2 cucchiai
- **cioccolato fondente** 200 g
- **burro** 20 g
- **sale**

Preparazione. Scalda il latte di cocco al limite dell'ebollizione con lo zucchero, la vaniglia e un pizzico di sale. Unisci il burro, poi incorpora gradualmente a pioggia il cocco disdratato mescolando bene. Prosegui la cottura a fiamma molto bassa, mescolando per 2-3 minuti, fino a ottenere un composto denso e omogeneo. Versalo in una teglia bassa di circa 20x30 cm, foderata con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, e livella la superficie con una spatola, poi lascia raffreddare completamente. Copri con pellicola e metti a riposare in frigorifero per almeno 3 ore. Fai fondere il cioccolato a bagnomaria o nel microonde, versalo sulla superficie del dolce in uno strato sottile, livellandolo e lascialo raffreddare. Copri di nuovo e metti a riposare in frigorifero per almeno 6 ore. Servi il dolce a temperatura ambiente, tagliato a quadrotti.

Ricotta al forno





Aurora
Veg e antispreco


Preparazione
10 minuti


Cottura
30 minuti

INGREDIENTI
- **ricotta vaccina** 250 g
- **pomodorini ciliegino** 120 g
- **cipolle rosse** 1
- **pangrattato**
- **timo**
- **rosmarino**
- **olio extravergine**
- **sale fino**
- **pepe nero**

Per realizzare la ricotta al forno per prima cosa lascia scolare la ricotta in un colino per una decina di minuti. Nel frattempo monda la cipolla e tagliala a fettine sottili. Fodera una pirofila con carta forno, distribuisci le cipolle sul fondo e adagia al centro la ricotta, poi aggiungi i pomodorini interi.

Condisci con sale e olio, poi cospargi il tutto con del pangrattato. Pratica un taglio a croce sulla superficie della ricotta: in questo modo il condimento penetrerà anche all'interno.

Infine profuma con rametti di rosmarino e di timo. Aggiungi un po' di pepe e un altro goccio d'olio, poi cuoci in forno statico preriscaldato a 200° per circa 30 minuti. Sforna e servi subito la tua ricotta al forno!



Uva

Frutto dolce e succoso presente sulle tavole fin dall'antichità è buona da sola e come ingrediente di piatti dolci e salati

ricetta di Francesco Parrravicini
foto di Antonio Bagnano

Buona, sana, italiana

Frutto deliziosamente zuccherino e versatile l'uva giunge a maturazione tra la fine dell'estate e l'autunno. È presente sul mercato in tante varietà differenti, le più comuni includono l'uva bianca - come la Vittoria, Italia e l'uva nera, come l'Italia nera. Le principali differenze fra una varietà e l'altra sono la presenza o meno dei semi e il gusto che può variare in dolcezza e acidità a seconda del tipo e del grado di maturazione raggiunto. Oltre che per il suo gusto inconfondibile l'uva è una scelta salutare, perché è ricca di antiossidanti, come i polifenoli e i flavonoidi, vitamine, in particolare la C, e minerali come il potassio e il manganese. Contiene anche fibre alimentari, ma l'uva è composta soprattutto di acqua. L'uva cosiddetta da tavola, per distinguerla da quella che invece si usa per la produzione di vino, può essere semplicemente consumata fresca a fine pasto, come spuntino e anche come ingrediente delle insalate autunnali per aggiungere dolcezza e croccantezza, oppure per arricchire i piatti di carne. È ottima trasformata in gelatine, composte e confetture da spalmare sul pane oppure da usare per la preparazione di dolci, torte e biscotti.

Arrosto di lonza con la frutta

Preparazione
25 minuti

Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **arista di maiale** 700 g
- **mix sedano carota cipolla** 200 g
- **patate** 200 g
- **uva rosa** 150 g
- **aglio** 1 spicchio
- **rosmarino** 2 rametti
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci la carne senza sgrassarla troppo in modo che resti morbida in cottura, poi incidi il tessuto connettivo nel senso della lunghezza in modo che non si arricci. Infine lega la carne con lo spago da cucina esercitando una pressione moderata, quanto basta perché l'arrosto possa mantenere la sua forma. Ungi con l'olio una teglia versa il mix di verdure tagliate grossolanamente, l'aglio in camicia e le patate tagliate a spicchi non troppo sottili. Adagia quindi l'arrosto, condisci con un filo d'olio, sale e pepe e cuoci nel forno ventilato a 180° per 35 minuti. A questo punto gira la carne, aggiungi gli acini d'uva e completa la cottura per altri 15 minuti. Recupera il fondo dell'arrosto dalla teglia e servi la carne a fette sottili.

Gusto dolce e salato



Fesa di vitello

Taglio prelibato per morbidezza, succosità e sapore si presta a tante preparazioni differenti: tutte molto apprezzate

ricetta di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Adatta a tante ricette

Ricavata dalla parte interna della coscia del vitello lafesa è considerata uno dei tagli più teneri. La sua consistenza è morbida e succosa e il sapore delicato. Essendo priva di ossi è semplice da trattare.
Per aumentarne tenerezza e sapore prima della cottura falla marinare in un composto di olio, aceto, succo di limone o vino e poi un mix di erbe e spezie a tuo gusto.
Per una cottura media scegli la temperatura interna di circa 60-65°, da misurare con un termometro da cucina. Poi lascia riposare la carne alcuni minuti prima di tagliarla, in questo modo i suoi succhi avranno tutto il tempo per distribuirsi uniformemente e renderla più succosa. La puoi cucinare in forno oppure tagliarla a fette sottili e poi cuocerle velocemente in padella con salse al limone o al vino. Puoi anche usare un pezzo intero di fesa per preparare un brasato: la cottura lenta in un liquido aromatico conferirà alla carne una consistenza morbida e un sapore particolarmente ricco.

Teneri e gustosi

Involtini al sugo di pomodoro

 Preparazione 20 minuti  Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fettine di vitello** 12
- **cipolla bionda** 1
- **passata di pomodoro** 300 g
- **formaggio Asiago dolce** 120 g
- **burro** 30 g
- **granella di pistacchi** 30 g
- **farina** 30 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Trita finemente la cipolla e poi falla dorare a fiamma bassa in una padella con un filo d'olio, aggiungi la passata e lascia cuocere per almeno 30 minuti con il coperchio, poi regola di sale e pepe. Adagia le fettine di vitello tra 2 fogli di carta forno e battile fino a renderle molto sottili. Coprile con l'Asiago tagliato a cubetti e la granella di pistacchi, arrotolale quindi su se stesse per formare gli involtini. Passali velocemente nella farina e falli rosolare in una padella a parte con un filo d'olio e una noce di burro. Quando gli involtini saranno ben coloriti da ogni lato aggiungili direttamente nella padella con la passata e lascia cuocere per 10 minuti sempre a fiamma dolce e con il coperchio. A fine cottura, regola il sale e servi gli involtini ben caldi.

Merluzzo

Buono, sano, economico e versatile in cucina è apprezzato in tutto il mondo da secoli. Puoi cuocerlo in padella, al forno, in umido con il pomodoro e fritto. Sarà comunque una gioia

Tenero e versatile

La carni bianche e morbide, il sapore dolce e delicato hanno reso il merluzzo molto popolare e ampiamente utilizzato in tante tradizioni culinarie. Fresco si adatta bene a ogni genere di cottura, in particolare in padella e al forno. Impanato e fritto è l'ingrediente di fish and chips, tradizonale piatto anglosassone diffuso in tutto il mondo. È molto usato anche per preparare zuppe e stufati cui aggiunge gusto e consistenza. Spesso viene combinato con erbe aromatiche, spezie e pangrattato e quindi ridotto in polpette e burger. Fin dai tempi più antichi il merluzzo si conserva sotto sale e diventa baccalà, ingrediente molto comune nella cucina mediterranea, proprio come lo stoccafisso, che è sempre merluzzo ma lasciato essiccare all'aperto a temperature appena superiori allo zero. In ogni caso, baccalà e stoccafisso prima del consumo vanno lasciati rinvenire in acqua e poi preparati secondo le ricette tradizionali.

Con crema di patate e pomodorini confit

Preparazione
35 min+rip

Cottura
100 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **filetti di merluzzo** 4 da 150 g l'uno
- **patate** 300 g - **datterini** 250 g
- **aglio** 2 spicchi - **cipolla** 1
- **brodo vegetale** - **olio extravergine**
- **basilico** - **erba cipollina** - **cerfoglio** - **prezzemolo** - **limone** 1 - **aceto balsamico** - **zucchero** - **sale** - **pepe**

Preparazione. Per la crema di patate lessale, pelale e tagliale a cubetti. In un tegame con un giro d'olio fai appassire la cipolla tritata. Versa i cubetti di patate e cuoci per ammorbidirle, coprile con il brodo vegetale caldo. Porta a ebollizione e cuoci a fuoco basso per circa 20 minuti. Frulla con un mixer per ottenere una crema e fai intiepidire. Cuoci i pomodorini: tagliali a metà e disponili in una placca coperta con carta forno in modo che il taglio sia rivolto verso l'alto, condiscili con un giro d'olio, gli spicchi d'aglio interi, poco zucchero e sale. Inforna a 180° per circa 30 minuti. Intanto versa in un contenitore il succo del limone, 3 cucchiai d'olio, sale, pepe e qualche fogliolina delle erbe aromatiche. Immergi i filetti, copri e lascia macerare 15 minuti. Scalda la piastra, adagia i filetti di merluzzo e cuoci 3-4 minuti per ogni lato. Adagia i filetti nei piatti accompagnati dalla crema di patate e dai pomodorini confit. Decora con le erbe aromatiche e, se ti piace, con un giro di aceto balsamico.



Piatto completo

Prosciutto di Praga

Ricercato per il suo gusto leggermente affumicato ha conquistato i gourmet di tutto il mondo

ricetta di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Gusto morbido

Prodotto tradizionale della cucina ceca, questo particolare salume nasce nel XV secolo nella capitale della Boemia. La carne di maiale viene cotta prima al vapore e poi affumicata, tecnica che era indispensabile per non sprecare la carne prima dell'avvento delle moderne tecniche di conservazione.
Il Prosciutto di Praga ha una consistenza morbida e un sapore delicato e leggermente affumicato. La sua fetta è solitamente rosa con una leggera tonalità dorata.
La parte grassa che avvolge il prosciutto aggiunge una nota di morbidezza al sapore finale. In commercio lo trovi precotto e confezionato sottovuoto per prolungarne la durata. Affettato sottilmente è molto apprezzato per panini e sandwich e si presta bene anche a ricette più complesse, come frittate, torte salate e zuppe. Aggiunge un gradevole sapore affumicato alle pizze e alle insalate fredde di pasta e di riso.

Girelle di frittata con salumi e formaggio

 Preparazione 20 minuti  Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **uova** 8
- **prosciutto di Praga** 200 g
- **formaggio vaccino spalmabile** 120 g
- **Grana Padano Dop** 60 g
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sbatti le uova in una bacinella, aggiungi quindi il prezzemolo tritato e il Grana grattugiato, poi regola sale e pepe. Copri una teglia rettangolare con carta forno e distribuisci il composto per formare uno strato spesso circa 1 centimetro. Inforna per 5 minuti a 200° per far rapprendere le uova rapidamente. Togli la frittata dal forno e lasciala raffreddare completamente. Lavora il formaggio con un cucchiaio in modo che sia più malleabile e poi stendi un leggero strato lungo tutta la frittata, stendi anche le fette di prosciutto e poi, aiutandoti con la carte forno, arrotola la frittata. Lascia raffreddare in frigorifero per 10 minuti e taglia il rotolo a fette.

Subito pronte

Caffè

Scuro, aromatico e bollente è la bevanda preferita dagli italiani ma è apprezzato in tutto il mondo. Anche perché, consumato con moderazione, aiuta a "stare su"

ricetta di Michela Sassi

La gioia in tazza

Il piacere di una tazzina di caffè bollente è apprezzato in tutto il mondo. La bevanda scura e aromatica si ricava dall'infusione dei semi tostati della pianta di caffè (Coffea). Apprezzato per il suo sapore complesso che varia secondo le varietà della pianta e le tecniche di preparazione offrendo una vasta gamma di esperienze sensoriali. Dalle note fruttate e floreali dei caffè leggeri, alle note ricche e cioccolatose di quelli scuri e robusti. Il caffè contiene molti composti chimici che contribuiscono alle sue proprietà e al suo sapore, la caffeina è il più noto e funziona come stimolante del sistema nervoso centrale, aiutando a combattere la sensazione di stanchezza e aumentando lo stato di allerta.
Oltre alla caffeina, il caffè contiene sostanze antiossidanti, che possono aiutare a ridurre lo stress ossidativo. Tuttavia, è importante ricordare che gli effetti variano da individuo a individuo e secondo le quantità consumate, alcune persone possono essere più sensibili alla caffeina e sperimentare effetti collaterali come nervosismo, irritabilità o disturbi del sonno.

Torta mousse

Preparazione
25 min+rip

Cottura
1 minuto

INGREDIENTI PER 8

- **frollini secchi al cioccolato** 200 g
- **burro** 100 g
- **miele** 1 cucchiaino
- **latte** 150 ml
- **zucchero** 60 g
- **amido di mais** 15 g
- **caffè solubile** 3 cucchiai
- **panna fresca** 350 ml
- **gelatina** 2 g
- **cacao amaro in polvere**

Preparazione. Frulla grossolanamente al mixer i biscotti al cioccolato. Sciogli il burro nel microonde e uniscilo alla polvere di biscotti, aggiungi il miele e amalgama. Distribuisci il composto in uno stampo a cerniera da 22 cm e fai rassodare in frigorifero almeno un'ora. Scalda il latte in un pentolino. In un tegamino a parte unisci lo zucchero, l'amido di mais, il caffè solubile e mescola con una frusta versando il latte caldo a filo. Rimetti sul fuoco e, senza smettere di mescolare, fai addensare la crema pochi minuti. Lascia raffreddare completamente. Monta a neve metà della panna e poi incorporala alla crema ormai fredda. Immergi quindi la gelatina in acqua fredda, poi strizzala e falla scogliere in un pentolino con 2 cucchiaini d'acqua. Aggiungila alla mousse e mescola con cura. Riprendi la base della torta, coprila con la mousse e livellala. Fai rassodare in freezer per 30 minuti e poi lascia la torta in frigorifero almeno 3 ore. Trascorso il tempo, togli la torta dal frigo e passa un coltello tra la torta e lo stampo cercando di staccarla dai bordi, quindi apri la cerniera. Monta a neve la panna rimasta e decora la torta con la panna montata spremuta da una sac à poche e il cacao.

Niente forno



mi Piace



SILIKOMART

Delizia al limone

La preparazione del dolce con lo stampo “Delizia al limone” è ideale per l’estate. Da preparare con profumi mediterranei degli agrumi tipici della Costiera Sorrentina, questo stampo permette di realizzare 6 dessert freddi a forma di limone dall’effetto incredibilmente tridimensionale. Le cavità dello stampo Delizia al Limone della linea 3Design di Silikomart sono provviste di una rivoluzionaria bordatura interna che conferisce una leggera forma arrotondata alla base delle vostre preparazioni. Delizia al Limone garantisce risultati impeccabili in versione semifreddo ma anche in versione cotta. All’interno della confezione, Silikomart dedica agli appassionati di pasticceria una ricetta esclusiva realizzabile con lo stampo “Delizia al limone”. Silikomart stampo in silicone platinum (disponibile su silikomart.com): € 17,50.



CONSORZIO VINI DEL TRENTINO

Vini del Trentino nel segno della sostenibilità

Per quanto riguarda il grande tema della SOSTENIBILITÀ il Consorzio Vini del Trentino conferma il primato della più grande certificazione SQNPI italiana che coinvolge quasi tutta la produzione viticola della provincia di Trento. Il Consorzio funge da coordinatore per tutti i quasi 6.000 viticoltori partecipanti e rende unica l’esperienza trentina di certificazione. Per quanto attiene al metodo di produzione, accanto all’80% di produzione integrata certificata SQNPI, vi è da registrare un 13% biologico ed un 7% di integrata convenzionale. Altro punto fondante pertiene al BILANCIO DI SOSTENIBILITÀ. Anche in questo caso, il CVT vanta di un primato: la stesura e la relativa pubblicazione del primo Bilancio di Sostenibilità di un Consorzio di Tutela. Tutti i dati sono stati raccolti dal CVT nell’ambito del processo certificativo SQNPI ed è prevista una cadenza biennale di realizzazione.



MONGE

Monge Gift Skin Support Ricco in Salmone Fresco con Aloe Vera e Lievito

Monge Gift Skin Support Ricco in Salmone Fresco con Aloe Vera e Lievito è un alimento complementare per cani adulti. Prodotto formulato senza cereali e con carne fresca. Specificatamente sviluppato per il benessere del tuo cane grazie all’inclusione di lievito per un manto folto e lucente e vitamine per la vitalità quotidiana. L’inclusione di ingredienti funzionali, come l’aloe vera per rinforzare la barriera cutanea, è frutto della ricerca Made in Italy per supportare la qualità di vita dei nostri cani. Scopri di più: www.monge.it.



CONSORZIO TUTELA SPECK ALTO ADIGE

Per la prima volta la Festa dello Speck arriva a Plan de Corones!

La Festa dello Speck per la prima volta arriva a Plan de Corones sabato 30 settembre e domenica 1° ottobre 2023. Un fine settimana di assaggi e degustazioni nella cornice straordinaria delle Dolomiti, con workshop sullo Speck Alto Adige IGP per imparare a utilizzarlo in cucina con creatività, e sfruttarne le potenzialità e il sapore. La Festa dello Speck è organizzata dalla regione turistica del Plan de Corones e dal Consorzio dello Speck Alto Adige.



ACQUA ULIVETO

I minerali preziosi per il nostro benessere

Le acque minerali non sono solo buone, sono anche preziose per il nostro benessere. Infatti, quando le acque piovane vengono assorbite dalle superfici, nel loro percorso sotterraneo "si arricchiscono" dei minerali presenti nei terreni che attraversano. Acqua Uliveto, che è naturalmente ricca di bicarbonato, magnesio, sodio e calcio, è raccomandata per: digerire meglio, poiché stimola la produzione dei succhi digestivi, facilitando l'assimilazione dei cibi. Mantenere le ossa sane e forti a tutte le età, dal momento che due litri d'acqua Uliveto contengono circa 400 mg di calcio, vale a dire il 50% del valore nutritivo di riferimento. Vivere meglio lo sport, sostenendo gli sportivi che hanno necessità di reintegrare rapidamente i minerali dispersi durante l'attività fisica.





MEGGLE

Meggle Emmental

Il formaggio Emmental Bavarese Meggle è genuino, costituito esclusivamente da latte di alta qualità, fermenti e sale, senza additivi e conservanti. Viene prodotto seguendo gli oltre 100 anni di esperienza nella lavorazione dei formaggi nella storica regione tedesca dell'Algovia. È in questa magica regione che nasce l'Emmental Meggle con i suoi caratteristici buchi e l'esclusivo aroma di nocciola. Ma non è tutto: l'Emmental Meggle è un'ottima fonte di calcio ed è naturalmente privo di lattosio, per merito della sua maturazione, il che lo rende un'ottima opzione per accontentare proprio tutti.



MARTINI ALIMENTARE

Mini Spiedini maxi gusto

Appetitosi e versatili, i Mini Spiedini Martini rallegrano ogni tavola e sono la soluzione ideale per un secondo sano e gustoso o per un aperitivo stuzzicante. Elegantemente mini per una cottura più uniforme e veloce, sono perfetti sulla griglia, ottimi in padella e anche al forno. Si possono scegliere nella versione con carne di pollo oppure di suino, sempre buonissimi perché realizzati con carni 100% italiane, provenienti da animali allevati senza uso di antibiotici, come indicato in etichetta, e senza glutine.

GIO' STYLE

Novità in casa Gio'Style, le coloratissime mattonelle ghiaccio



Le nuove mattonelle ghiaccio Space Ice di Gio'Style sono sottili e riutilizzabili. Si adattano ad ogni tipo di spazio. Ideali per mantenere al fresco cibo e bevande durante le tue giornate estive: in piscina, al mare o in campeggio. Prodotte con materiali sicuri; adatte al contatto con alimenti; ermetiche; gel liquido non tossico all'interno. Sottile così da occupare poco spazio, design moderno, adotta la forma del cerchio, suscitando armonia e positività. Mattonelle semplici all'uso è sufficiente lasciare per alcune ore la mattonella nel congelatore prima di utilizzarla. Realizzata in polietilene ad alta densità riempito con gel liquido atossico ed è studiata per evitarne la fuoriuscita rendendola igienica e sicura.

la Scuola di Giallo

Cassata infornata

Frolla, pan di Spagna e goloso ripieno di ricotta per la versione originale del tipico dolce siciliano

in cucina Elena Tettamanzi, foto di Michele Tabozzi





1 Prepara la frolla

Raccogli in una ciotola lo zucchero, le uova e il burro morbido e a pezzetti. Mescola e versa la farina, la scorza di limone e un pizzico di sale. Lavora velocemente, forma una palla, avvolgila in pellicola e raffredda in frigo almeno 30 minuti.

2 Fai anche il ripieno

Setaccia la ricotta con un colino e falla cadere in una ciotola. Versa lo zucchero, le gocce di cioccolato e i canditi. Mescola bene con una spatola per ottenere una crema omogenea.



Versione antica

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 8/10 PERSONE

PER LA FROLLA
- **farina 00** 500 g
- **zucchero** 110 g
- **burro** 200 g
- **uova** 2
- **scorza di limone grattugiata** 1 cucchiaino
- **sale**

PER IL RIPIENO
- **ricotta vaccina sgocciolata** 500 g
- **zucchero extrafine** 130 g
- **liquore Strega** 1 bicchierino
- **gocce (o scaglie) di cioccolato** 60 g
- **canditi misti (facoltativi)** 30 g
- **pan di Spagna spesso 1-2 cm** 2 dischi

PER GUARNIRE
- **zucchero a velo**
- **scaglie di cioccolato**
- **arancia candita**



3 Stendi la pasta

Riprendi la frolla e taglia i 2 /3 del panetto. Stendi i in due dischi (uno più grande dell'altro). Rivesti una tortiera di circa 24 cm con carta forno bagnata e strizzata. Poi e adagia un primo disco disco di pasta frolla, rialzando i bordi.



Forma la base

Copri la frolla con un disco di pan di Spagna, rifilato da bordi e crosta, leggermente più piccolo dello stampo e spruzzatelo con metà del liquore.



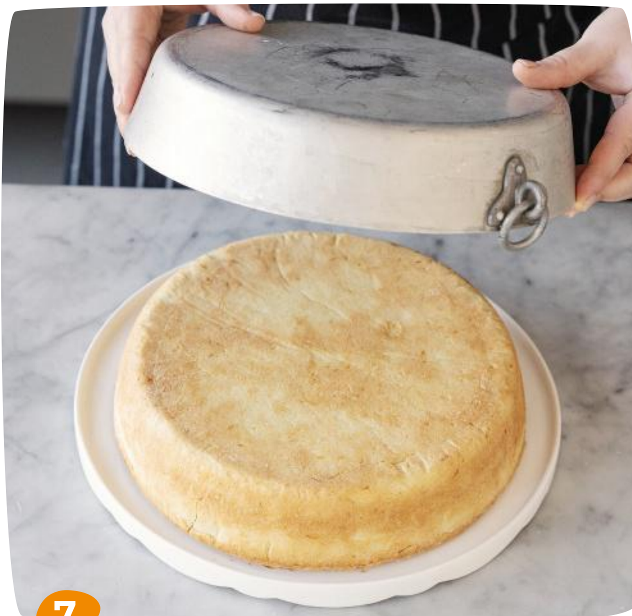
Spalma il ripieno

Versa il ripieno di ricotta preparato sulla base di frolla, quindi stendilo in uno strato uniforme con l'aiuto di una spatola da pasticciere.



Copri con pan di Spagna

Copri col secondo disco di pan di Spagna rifilato, spruzza il liquore rimasto e ripiega sopra i bordi della frolla. Chiudi con il secondo disco di frolla.



Decora e fai riposare

Cuoci nel forno già caldo a 180° per 40-45 minuti o fino a quando la cassata risulterà di un bel colore dorato. Sfornala, lascia raffreddare e spolverizza con zucchero a velo. Guarnisci con scaglie di cioccolato e canditi. Fai riposare il dolce per 1 giorno prima di consumarlo.



MEDIAMOND S.p.A.

Sede: Milano - Via Bianca di Savoia, 12 - Capitale Sociale Euro 2.400.000
Iscritta al Tribunale di Milano n.06703540960 - Codice Fiscale 06703540960
Società per azioni - soci Direct Channel S.p.A. e Publitalia 80 S.p.A.

Stato patrimoniale al 31 dicembre 2022

ATTIVO	(Valori in Euro)
Attività immateriali	1.170.000
Investimenti immobiliari	-
Terreni e fabbricati	-
Impianti e macchinari	-
Altre immobilizzazioni materiali	75.928
Immobili, impianti e macchinari	**75.928**
Attività per diritti d'uso	**55.961**
Partecipazioni contabilizzate al costo	-
Altre partecipazioni	5.100.000
Totale partecipazioni	**5.100.000**
Attività finanziarie non correnti	-
Attività per imposte anticipate	783.183
Altre attività non correnti	1.000
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**7.186.072**
Crediti tributari	3.333.970
Altre attività correnti	4.804.352
Rimanenze	-
Crediti commerciali	53.839.173
Altre attività finanziarie correnti	10.125.540
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	200
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**72.103.235**
Attività destinate alla dismissione	-
TOTALE ATTIVO	**79.289.307**

PASSIVO	(Valori in Euro)
Capitale sociale	2.400.000
Riserva sovrapprezzo azioni	-
Altre riserve e risultati portati a nuovo	1.429.027
Utile (perdita) dell'esercizio	950.073
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**4.779.100**
Fondi	1.362.065
Indennità di fine rapporto	2.895.258
Passività finanziarie non correnti	49.555
Passività per imposte differite	109.655
Altre passività non correnti	-
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**4.416.533**
Debiti per imposte sul reddito	-
Altre passività correnti	4.725.420
Debiti commerciali	65.264.572
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	103.682
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**70.093.674**
Passività destinate alla dismissione	-
TOTALE PASSIVO	**79.289.307**

Conto economico Esercizio 2022	(Valori in Euro)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**118.985.241**
Variazione delle rimanenze	-
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	-
Costi per servizi	(109.181.488)
Costo del personale	(9.628.881)
Proventi (oneri) diversi	1.129.994
MARGINE OPERATIVO LORDO	**1.304.866**
Ammortamenti e perdite di valore di immobili, impianti e macchinari	(118.612)
Ammortamenti e perdite di valore delle attività immateriali	-
RISULTATO OPERATIVO	**1.186.254**
Proventi (oneri) finanziari	(32.909)
Proventi (oneri) da altre partecipazioni	-
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**1.153.345**
Imposte sul reddito	(203.272)
RISULTATO NETTO	**950.073**

ELENCO DELLE TESTATE SERVITE

- CASABELLA
- CHI
- FOCUS
- FOCUS JUNIOR
- FOCUS PICO
- FOCUS STORIA
- FOCUS WILD
- GIALLO ZAFFERANO
- GUIDA TV
- INTERNI
- PROMETEO
- TELEPIÙ
- TV SORRISI E CANZONI

Yogurt di cocco

Fatto in casa è ideale per la colazione con frutta fresca e granola. Se preferisci un gusto dolce unisci lo sciroppo di agave

foto di Felice Scoccimarro

latte di **cocco**

Il latte di cocco si trova in vendita in lattina (da 200 o 400 ml) per cucinare acquista il tipo “da cucina” o “al naturale”, ovvero non zuccherato. All’interno della lattina il latte di cocco si presenta separato in due “fasi”: una solida e una liquida (detta acqua) che in genere si mescolano prima di usarlo, per questa ricetta invece è meglio tenerle inizia a lavorare tenendole separate.



1

Unisci l’agar agar

Versa il latte di cocco in un tegame e tieni da parte metà della sua acqua. Cospargi l’agar agar sul liquido tenuto da parte, fai gonfiare 10 min e mescola.



3

Versa i fermenti

Trasferisci il latte in una brocca, immergila in una ciotola di acqua fredda e fai raffreddare fino al a 40-41°. Poi unisci piano piano i fermenti mescolando per rompere i grumi.



Preparazione
25 minuti+rip



Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER CIRCA 800 ML DI YOGURT

- **latte di cocco in lattina al naturale** 800 ml
- **agar agar in polvere oppure amido di tapioca o di mais** 2 cucchiaini rasi
- **fermenti lattici vegan** 5 g



2

Porta a ebollizione

Aggiungi il composto di agar agar al latte di cocco e porta a ebollizione mescolando. Lascia cuocere per 5 minuti e poi spegni il fuoco.



4

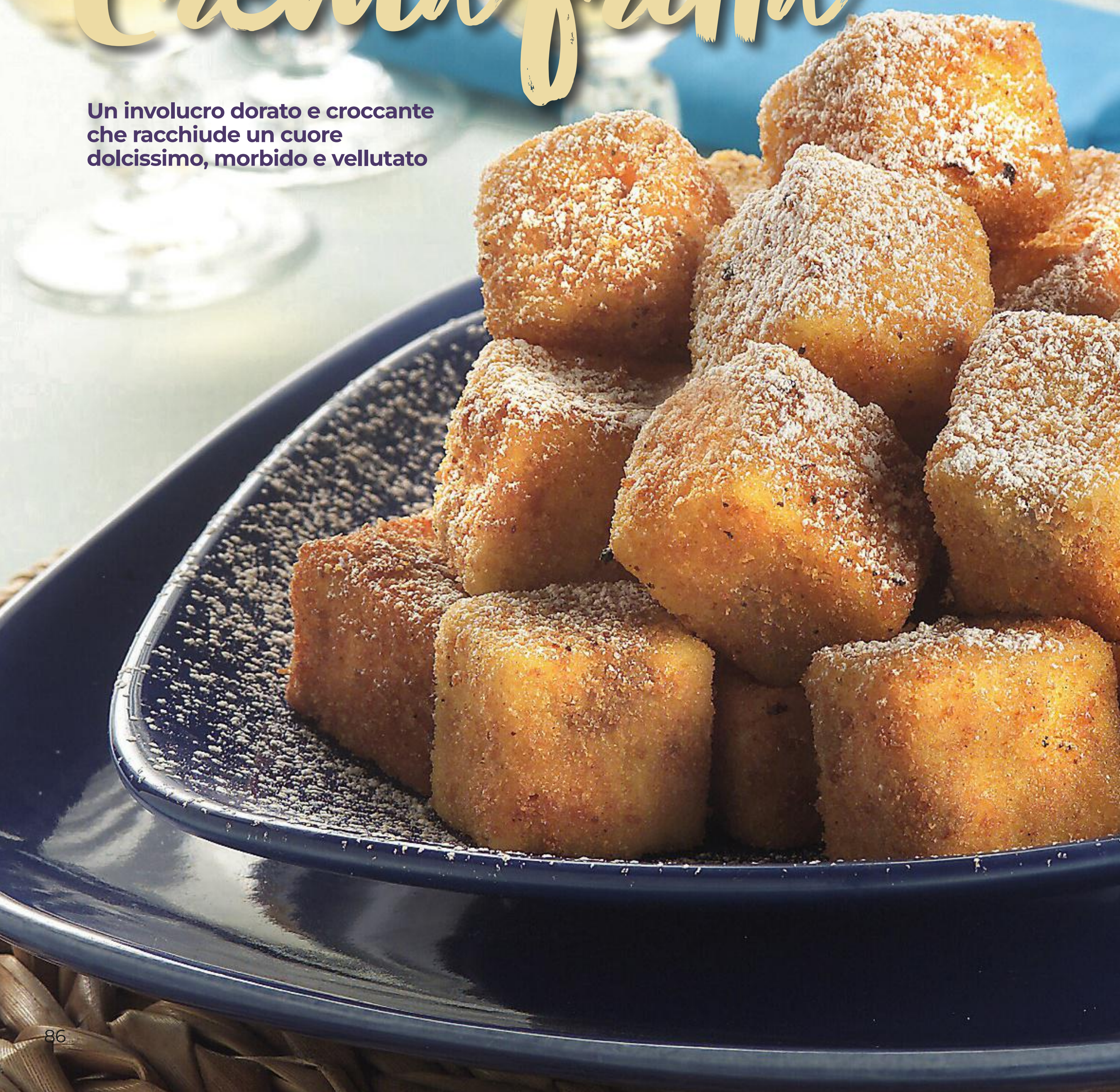
Usa la yogurtiera

Versa la miscela nei vasetti della yogurtiera senza chiuderli. Posizionali sulla base riscaldata e copri. Regolate il termostato a 40-41° e il timer per 12 ore. Poi chiudi i vasetti e riponili in frigo.

Crema fritta

Morbida e croccante

Un involucro dorato e croccante che racchiude un cuore dolcissimo, morbido e vellutato





1 Per la crema pasticcera

Fai rinvenire 20 minuti l'uvetta in acqua e scolala. Lavora i tuorli con lo zucchero fino a renderli spumosi, unisci 80 g di farina setacciata e amalgama. Versa il latte caldo e cuoci il composto a fuoco basso per 10 minuti mescolando per ottenere una crema densa. Togli dal fuoco e amalgama il burro a fiocchi, l'uvetta e le mandorle. Sbendi la crema in uno strato da 1 cm in una teglia, ricoperta di carta di alluminio e fai raffreddare. Quando si è rassodata tagliala a cubotti piccoli.

la frittura **perfetta**

Per friggere scegli una padella a bordi alti o un wok, che grazie alla forma svasata, permette di usare meno grasso o una casseruola. Usa un olio con un punto di fumo alto come quello di arachidi o di girasole, poi scaldalo alla temperatura di circa 170°, mai oltre 180°.

Infarina con cura 2

Passa i cubotti di crema prima nella farina rimasta, avendo cura di ricoprirli completamente e scuotendoli delicatamente per eliminare l'eccesso.




Preparazione
30 minuti+rip


Cottura
30 minuti

INGREDIENTI
- **latte** 500 g
- **zucchero** 80 g
- **zucchero a velo** 30 g
- **uova** 2 intere + 5 tuorli
- **mandorle a lamelle** 40 g
- **farina 00** 100 g
- **uvetta** 40 g
- **pangrattato** 20 g
- **burro** 40 g
- **olio d'oliva** mezzo bicchiere

Friggi e servi 3

Passal i cubotti nelle 2 uova rimaste leggermente sbattute e infine nel pangrattato. In un'ampia padella porta l'olio alla temperatura di 170° e friggi i dadini di crema, pochi alla volta fino, a quando saranno dorati. Scolali e lasciali asciugare sopra un foglio di carta da cucina. Infine spolverizzali con un poco di zucchero a velo e servili subito ben caldi.



Pollo al curry

Ricetta indiana



Manuel

Lievitati e streetfood

 Preparazione 18 minuti

 Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER CIRCA 550 G

- **sovracosce di pollo** 1,2 kg (da disossare)
- **yogurt greco** 100 g
- **acqua**
- **coriandolo fresco**

PER IL CURRY

- **curcuma in polvere** 2 cucchiaini
- **paprika affumicata** 2 cucchiaini
- **cannella in polvere** 1 cucchiaino
- **semi di coriandolo in polvere** 1 cucchiaino
- **pepe di caienna** 1 cucchiaino
- **pepe nero** 1 cucchiaino
- **sale fino** 1 cucchiaino

PER IL SOFFRITTO

- **cipolle bianche** 1
- **aglio** 2 spicchi
- **zenzero fresco** 20 g
- **peperoncino fresco** 2
- **olio extravergine d'oliva**

Per realizzare il pollo al curry per prima cosa disossa le sovracosce di pollo e tagliale a tocchetti di 3 cm; in tutto ti serviranno circa 800 g di carne. Passate agli ingredienti per il soffritto: mondate e tritate finemente la cipolla, poi sbuccia gli spicchi di aglio e privali del germoglio interno.

Dividi il peperoncino a metà ed elimina quasi tutti i semi. Infine pela lo zenzero e taglialo a dadini. Versa gli ingredienti del soffritto in una padella con un giro d'olio e fai rosolare per 10 minuti, mescolando spesso.

Nel frattempo prepara la miscela di spezie per il curry: versa in una ciotola la curcuma, la cannella, la paprika affumicata e la polvere di semi di coriandolo. Unisci poi il pepe di Caienna, il pepe nero e il sale. Amalgama il tutto e aggiungi il composto ottenuto al soffritto in padella. Tosta le spezie per 2 minuti mescolando bene.

A questo punto aggiungi il pollo e fallo rosolare bene da tutti i lati, poi copri con l'acqua. Cuoci per 35 minuti a fiamma media. Nel frattempo metti a scolare lo yogurt a temperatura ambiente in modo che perda il siero in eccesso. Trascorso il tempo di cottura spegni, aggiungi lo yogurt greco e mescola bene per amalgamare.

In ultimo profuma con il coriandolo tritato. Servi il tuo pollo al curry accompagnato con riso basmati guarnendo a piacere con coriandolo e peperoncino fresco!





preparo e

Porto via

ricette di Marilena Bergamaschi
foto di Ciro Rota

risotto filante

Dividi il risotto cotto in 4 porzioni e versa la prima in un padellino con una noce di burro. Schiaccia con 1 cucchiaio e copri con 200 g di mozzarella a tocchetti. Copri con la seconda porzione, appiattisci e cuoci a fuoco medio. Quando il riso comincia a staccarsi dalla padella gira la torta di riso e fai colorire l'altro lato. Ripeti il procedimento con il riso rimasto.

Risotto saltato alla milanese

 Preparazione 20 min+rip

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **riso Carnaroli** 320 g
- **cipolla** 1
- **burro** 50 g
- **olio extravergine d'oliva**
- **vino bianco** 1 bicchiere
- **zafferano** 2 bustine
- **Grana Padano Doc** 40 g
- **brodo** 1,5 l
- **sale**
- **pepe**

Per il risotto sciogli una noce di burro con un filo d'olio in una casseruola e fai stufare la cipolla tritata. Quando la cipolla è diventata trasparente versa il riso e mescola. Fai insaporire, unisci lo zafferano e mescola. Bagna con il vino e lascia evaporare. Porta a cottura il risotto per 10 minuti, unendo poco brodo caldo alla volta. Togli dal fuoco, manteca con il burro rimasto e il formaggio grattugiato. Regola sale e pepe. trasferisci il risotto in un vassoio, allargalo e sgranalo bene con una forchetta e lascia raffreddare completamente. Imburra leggermente una padella, distribuisci il riso schiacciandolo con un cucchiaio di legno e fallo dorare a fuoco vivo 5 minuti per parte. Per girarlo usa un piatto piano unto con un filo d'olio. Quando si è formata una leggera crosticina dorata rovescia il riso al salto in un vassoio. Puoi consumarlo anche freddo.

Miniburger con composta di cipolle affumicata


Preparazione
30 minuti


Cottura
70 minuti

INGREDIENTI PER 4

mini panini al sesamo 8 ○ **carne di manzo tritata** 350 g ○ **scamorza affumicata** 4 fette (circa 280 g) ○ **erba cipollina** 5-6 steli ○ **pomodori da insalata** 2 ○ **cipolle rosse** 500 g ○ **mela** 1 piccola ○ **vino rosso** 150 ml ○ **aceto rosso** 1 cucchiaio ○ **zucchero di canna** 200 g ○ **paprica affumicata** 1 cucchiaio ○ **spezie miste** 1 cucchiaino ○ **alloro** 1 foglia ○ **sale**

Pulisci e affetta finemente le cipolle. Mettile a bagno in acqua fredda per 15 minuti, poi sgocciolale bene. Trasferiscile in una casseruola con la mela a fettine, lo zucchero, l'aceto, il vino, le spezie e un pizzico di sale. Copri e cuoci per circa 60 minuti a fiamma bassa, mescolando finché il composto sarà denso e caramellato. Lascia raffreddare, poi conservalo al fresco.

Trita l'erba cipollina, uniscila alla carne e forma 4 hambuger della stessa misura dei panini. Con un tagliapasta, taglia a misura anche le fette di formaggio. Cuoci gli hamburger e le fette di scamorza sulla piastra ben calda, pochi minuti per parte.

Taglia a metà i panini, scaldali sotto il grill del forno, spalma sulle basi uno strato di composta, aggiungi formaggio e hamburger, spalma altra composta, disponi una fetta di pomodoro, poi copri con le parti superiori e servi subito i panini ben caldi.

DI PATATE E FUNGHI

In versione vegana: rosola 250 g di champignon tritati con 1 spicchio d'aglio, sale e poco olio per 3 minuti, sfuma con 100 ml di vino bianco e prosegui la cottura per 4-5 minuti. Unisci 350 g di patate lessate e schiacciate, 100 g di tofu sbiciolato, prezzemolo tritato, sale e pepe e forma 8 miniburger, ungili d'olio e cuocili sulla piastra finché sono dorati, poi farcisci i panini.

preparo e Congelo



Bocconcini di pollo allo zenzero

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **petto di pollo** 500 g
- **zenzero** 1 radice da 30 g
- **cipolla rossa** 1
- **olio di semi di arachidi** 3 cucchiai
- **aceto di mele** 3 cucchiai
- **amido di mais**
- **sale**

Pulisci il petto di pollo eliminando grasso e cartilagini, quindi taglialo a bocconcini regolari. Pela la cipolla e tagliala a fette. Poi, sbuccia la radice di zenzero, aiutandoti con un pelapatate, sciacquala, asciugala e riducila a fettine molto sottili.

In una padella antiaderente, scalda l'olio a fiamma dolce, unisci la cipolla e lasciala stufare per 10 minuti circa, aggiungi lo zenzero, mescola e cuoci ancora 5 minuti. Passa i bocconcini di pollo nell'amido di mais.

Quando lo zenzero è tenero, aggiungi i cubetti di pollo in padella e lasciali rosolare. Poi regola il sale e irrora con l'aceto di mele, infine lascia cuocere ancora 10 minuti, avendo cura di mescolare di tanto in tanto.

POLLO ALLA CURCUMA

Pulisci 500 g di petto di pollo e taglialo a cubetti regolari. In un sacchetto per alimenti, metti 2 cucchiai di curcuma e 2 di farina, poi chiudi e agita bene, avendo cura che il pollo sia infarinato. A questo punto, versa 2 cucchiai di olio di arachidi in una padella antiaderente, unisci 1 scalogno tritato finemente e lascia appassire a fiamma dolce. Poi, aggiungi il pollo, alza la fiamma e fai rosolare per circa 3 minuti, quindi irrora con mezzo bicchiere di vino bianco e lascia sfumare. In una ciotola a parte, versa 3 cucchiai di panna fresca, 2 cucchiai di latte e 2 di curcuma, quindi sala. Unisci la crema nella padella con il pollo, mescola e copri. Lascia cuocere per circa 7 minuti. Infine, decora con semi di sesamo e foglioline di prezzemolo.



Con patate
e salsa verde

Lava le sarde, puliscile e lasciale intere aperte a libro. Trita il prezzemolo con 1 spicchio d'aglio, taglia 3 patate a rondelle e mettile in una teglia con l'olio e parte del trito. Regola il sale, bagna con mezzo bicchiere d'acqua e inforna a 180°. Quando hanno preso colore, unisci le sarde, il trito rimasto, altro olio e cuoci 8 minuti. Per la salsa verde pulisci 200 g di prezzemolo e tritalo. Poi trita 1 spicchio d'aglio con 10 g di capperi,e 3 filetti di acciuga. Taglia a cubetti 2 fette di pancarrè e bagnale nell'aceto. Cuoci 3 uova per 8 minuti e taglia a metà. Frulla i tuorli col pane, la pasta di acciughe, l'aglio, i capperi e il prezzemolo. Condisci con olio e sale. Servi le sarde con la salsa verde.

Sarde a beccafico alla siciliana

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **sarde** 1 kg
- **pangrattato** 150 g
- **pecorino** 40 g
- **acciughe sottosale** 2
- **pinoli** 30 g
- **uvetta** 30 g
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **limoni bio** 2
- **alloro** 10 foglie
- **pecorino** 40 g
- **zucchero**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Dissala le acciughe sotto l'acqua e poi stemperale in un padellino con 2 cucchiai d'olio. Lascia a bagno l'uvetta in acqua tiepida per 10 minuti. Tosta il pangrattato in una padella con 4 cucchiai d'olio per alcuni istanti e tienine da parte 1 cucchiaio; mescola quindi quello rimasto con l'uvetta scolata, le acciughe, i pinoli, il prezzemolo tritato e il pecorino.

Squama le sarde e puiscile lasciando le code. Aprile a libro, lavale e asciugale con 1 foglio di carta da cucina.

Distribuisci sulle sarde il mix preparato, arrotolale su stesse e poi disponile in una teglia leggermente unta, alternandole con 1 limone a fettine sottili e foglie d'alloro. Irrora col succo del limone rimasto, spolverizza con poco zucchero e il pangrattato messo da parte.

Cuoci nel forno già caldo a 200° per 15-20 minuti. Toglile dal forno e lasciale intiepidire. Poi servi le sarde a beccafico.



1

Mini cannoli di pane con tartare di tonno

 Preparazione 20 minuti  Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pane per tramezzini** 3 fette
- **tonno fresco** 150 g
- **capperi sott'aceto** 1 cucchiaio
- **erba cipollina** 1 ciuffetto
- **germogli e insalatine**
- **succo di limone** o **salsa guacamole** o **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Metti le fette di pane tra 2 fogli di carta da forno e assottigliale con il matterello. Dividile in 4 tagliandole a metà in entrambi i sensi. Ungi 12 cilindri da cannoli e avvolgici le fettine di pane. Trasferisci gli stampi sulla placca foderata con carta da forno e cuoci in forno già caldo a 200° per 10 minuti. Fai intiepidire i cannoli e sfilali dagli stampi. Taglia il filetto di tonno a dadini piccoli, versali in una ciotola; condiscili con succo di limone, capperi ed erba cipollina tritati, sale e pepe, copri e trasferisci la tartare in frigorifero per 15 minuti. Per servire, versa un po' di guacamole sui piatti, farcisci i cannoli e aggiungili, poi decora con germogli e insalata.

GUACAMOLE
Schiaccia la polpa di 1 avocado con la forchetta, irrorala con succo di limone, unisci la parte bianca di 1 cipollotto piccolo, 1 ciuffo di foglie di coriandolo tritati insieme, 2 cucchiai d'olio extravergine, sale e peperoncino, poi mescola bene.

Facile e veloce



2

Bruschetta con pesto di rucola e bresaola

 Preparazione 40 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pane casereccio** 4 fette
- **bresaola** 12 fette
- **Grana Padano Dop** 60 g
- **rucola** 40 g
- **mandorle non spellate** 40 g
- **pecorino** 40 g
- **pomodorini bicolori** 250 g
- **arancia bio** 1
- **aglio** mezzo spicchio
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per il pesto, frulla al mixer la rucola con le mandorle, il pecorino a scaglie, mezzo spicchio d'aglio, 100 ml d'olio, sale e pepe e 2 cubetti di ghiaccio. Aziona l'apparecchio a più riprese, in modo da ottenere un pesto non troppo fine. Unisci 1 cucchiaino di scorza d'arancia grattugiata e, se necessario, ancora un po' d'olio. Conserva in frigorifero. Pulisci e taglia a metà i pomodorini, condiscili con olio, sale e pepe. Stendi le fettine di bresaola su un piatto , irrorale con succo d'arancia e con poco olio. Riduci il Grana a scagliette. Per servire, scalda le fette di pane sotto il grill, circa 2 minuti per parte. Spalmale con un abbondante strato di pesto, aggiungi un po' di pomodorini, disponi qualche scaglietta di formaggio, completa con le fettine di bresaola e servi.



3

Paccheri con pesto di pistacchi, polpo e limone

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **paccheri** 300 g ○ **polpo** 350 g già cotto ○ **pistacchi** 150 g
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **limone bio** 1 ○ **basilico**
- **prezzemolo** ○ **noce moscata**
- **granella di pistacchi**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per il pesto, trita nel mixer i pistacchi sgusciati e spellati con mezzo spicchio d'aglio, la scorza grattugiata di 1/2 limone, 10 g di foglie di basilico e 10 g di prezzemolo, 100 ml d'olio e 2 cubetti di ghiaccio fino a ottenere un composto morbido. Incorpora 4 cucchiai di Parmigiano Reggiano grattugiato, e regola di sale, pepe e noce moscata. Taglia il polpo a fettine e poi a pezzetti grossolani. Lessa intanto i paccheri in acqua bollente salata e cuocili per il tempo indicato sulla confezione. Versa il pesto in una ciotola e diluiscilo con 4 cucchiai dell'acqua di cottura e unisci il polpo, poi scola la pasta e aggiungila, quindi mescola bene. Servi i paccheri con la granella e la scorza di limone grattugiata.

CUOCI IL POLPO

Pulisci 1 carota, 1 cipolla, 1 costa di sedano e 1 spicchio d'aglio, unisci una foglia d'alloro e 4 grani di pepe, poi porta a ebollizione. Immergi 1 polpo da 1 kg pulito e cuocilo per circa 1 ora e 20 minuti, poi lascialo raffreddare nell'acqua e infine sgocciolalo.



4

Spaghetti alla Nerano con tartare di gamberi

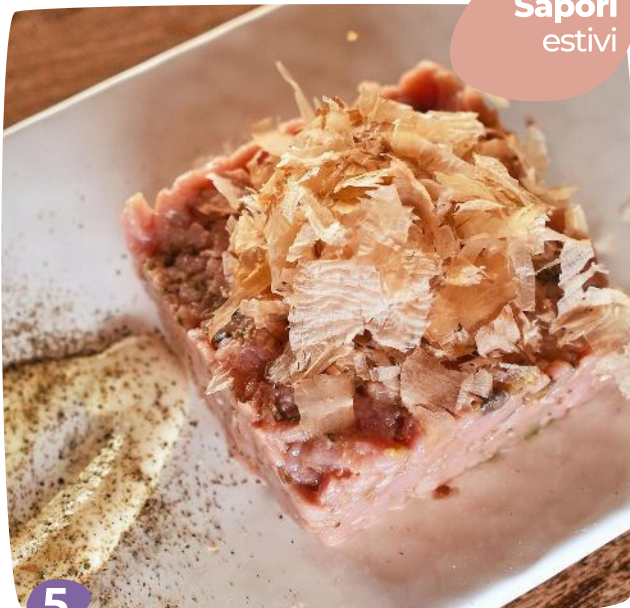
Preparazione
20 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spaghetti** 280 g ○ **zucchine** 4 piccole ○ **provolone** 100 g grattugiato ○ **scalogno** 1
- **code di gamberi** 300 ml
- **succo di limone** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Sguscia i gamberi, incidili sul dorso e privali del filetto nero, poi tritali grossolanamente e mettili in una ciotola. Condiscili con 3 cucchiai d'olio, il succo del limone, un pizzico di sale e pepe, copri e lasciali mezz'ora al fresco. Pulisci intanto le zucchine e tagliale a rondelle molto sottili. Scalda abbondante olio in una padella a bordi alti e friggile, poche per volta, finché saranno dorate, scolandole man mano su carta assorbente e salandole. Fai appassire lo scalogno tritato in una padella ampia con un filo d'olio, 3 cucchiai d'acqua e un pizzico di sale per 3-4 minuti finché sarà morbido, poi aggiungi le zucchine fritte. Intanto, cuoci gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Versa nella padella con il sugo 3-4 cucchiai d'acqua di cottura della pasta e mescola per diluire, poi scolala al dente, trasferiscila nella padella e falla insaporire a fiamma viva per 1 minuto. Incorpora il formaggio, mescola, suddividila nei piatti e servi decorando con la tartare di gamberi.



5

Tartare di vitello tonnato con fiocchi di tonno

Preparazione
30 minuti

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4
girello di vitello 800 g • **carota** 1 • **cipolla** 1 piccola • **sedano** 1 costa • **tonno sott'olio** 200 g • **tuorli** 6 sodi • **filetti d'acciuga sott'olio** 4 • **capperi sott'aceto** • **vino bianco** • **alloro** 1 foglia • **salsa agli agrumi** • **fiocchi di tonno essiccati** • **olio extravergine** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Lega la carne con spago da cucina, mettilo in una casseruola con la carota, la costa di sedano, la cipolla, l'alloro, 3 grani di pepe e un cucchiaino di sale. Copri con abbondante acqua fredda, porta a ebollizione e cuoci per 40-50 minuti. Sgocciola la carne e lasciala raffreddare. Passa al mixer i tuorli con 1 pezzettino di cipolla, 1 di carota e 1 di sedano tolti dal brodo. Unisci le acciughe, 1 cucchiaio di capperi strizzati, il tonno, 3 cucchiai di brodo di cottura, 2 di vino bianco e 4 d'olio. Taglia il filetto a fette spesse circa 1 cm, poi tritale grossolanamente e forma 4 cubotti sui piatti. Irrorali con la salsa agli agrumi e guarnisci coi fiocchi di tonno, poi aggiungi cucchiai di salsa tonnata.

SALSA AGLI AGRUMI
Unisci 100 ml di succo di lime, 50 ml di salsa di soia, 3 cucchiai di mirin, 2 di zucchero di canna, 1 d'aceto di riso o di mele, 1 pizzico di peperoncino e sbatti con la frusta per amalgamare bene.



6

Tagliata di tonno con caponatina siciliana

Preparazione
30 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4
filetto di tonno 600 g in un solo pezzo • **senape** • **salsa Worcester** • **melanzane** 300 g • **peperoni** 250 g • **cipolla** 1 • **olive nere** 50 g snocciolate • **pinoli** 1 cucchiaio • **capperi** 1 cucchiaio • **sedano bianco** 1 cuore • **polpa di pomodoro** 250 ml • **zucchero** 30 g • **aceto rosso** 100 ml • **olio extravergine** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Per la caponata, metti a bagno l'uvetta in acqua tiepida. Taglia le melanzane a tocchetti, trasferiscile in un colapasta, cospargile di sale e lasciale riposare per mezz'ora. Taglia i peperoni e il sedano a pezzetti. Friggi in una padella le verdure con 5-6 cucchiai d'olio e scolale su carta assorbente. Fai appassire nel fondo di cottura della stessa casseruola la cipolla a fettine, unisci la polpa di pomodoro e, dopo 5-6 minuti, olive, pinoli, capperi, uvetta scolata e verdure fritte. Sala, pepa e cuoci a fuoco medio per 10 minuti. Aggiungi l'aceto e lo zucchero e cuoci ancora per 10 minuti. Intanto, spalma il tonno con pochissima senape e 4 gocce di Worcester, sale e pepe. Disponilo sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e cuoci sotto il grill per 7-8 minuti, girandolo su tutti i lati con 2 palette. Avvolgilo in alluminio e lascialo intiepidire. Taglialo a fette di 2 cm di spessore e servi con la caponata.



7

Crema di ricotta e frutta

Preparazione
10 minuti + rip

Cottura
3 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **ricotta** 500
- **uova** 5
- **zucchero** 5 cucchiai
- **rum** 3 cucchiai (facoltativo)
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaio
- **succo di limone**
- **sale**

Preparazione. Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi. Lavora i tuorli con lo zucchero, la vaniglia e un pizzico di sale, finché sono spumosi, poi unisci la ricotta setacciata, poca alla volta, e 80 ml di rum. Incorpora 4 albumi montati a neve con 1 cucchiaino di succo di limone e distribuisci la crema in 6 coppe. Raffredda in frigo per 6 ore e poi servi con frutta a fettine e frutti di bosco.

MOUSSE AL CAFFE'
Trita 150 g di cioccolato fondente, trasferiscilo in una ciotola, unisci 1 caffè ristretto e immergila in una casseruola con acqua in leggera ebollizione e sciogli il cioccolato, mescolando. Togli la ciotola dal bagnomaria e unisci, poco per volta, 20 g di burro a pezzetti. Sguscia l'uovo, separa albume e tuorlo e unisci quest'ultimo al composto. Monta 3 albumi a neve, poi incorporali poco per volta, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Distribuisci la mousse in 6 ciotole, coprile e mettile a riposare in frigorifero per 4-5 ore.



8

Crème caramel

Preparazione
30 min+rip

Cottura
90 minuti

INGREDIENTI PER 8
- **farina 00** 210 g
- **cacao amaro** 40 g
- **zucchero** 70 g
- **burro** 125 g
- **uova** 1
- **sale**

Per decorare:
- **cioccolato fondente** 250 g
- **panna fresca** 150 ml
- **burro** 30 g
- **lamponi** 200 g

Preparazione. Riunisci in una casseruola la parte gialla della scorza del limone con il latte e 125 g di zucchero. Porta a ebollizione e prosegui la cottura a fuoco molto basso, finché il latte si sarà ridotto a poco più della metà (circa 50 minuti). Sguscia le uova in una ciotola, aggiungi i tuorli, 1 pizzico di sale e 100 g di zucchero e mescola gli ingredienti senza montarli. Versa a filo la panna e il latte ridotto e mescola.

Versa 50 g di zucchero in un pentolino, aggiungi qualche goccia di succo di limone e 1 cucchiaio di acqua e cuoci lo zucchero, fino a ottenere un caramello ambrato, spennellando di tanto in tanto il bordo interno del pentolino con acqua bollente. Distribuisci uniformemente il caramello sul fondo e sulle pareti dello stampo. Versa il composto di latte e uova, filtrandolo attraverso un colino e trasferisci lo stampo in una teglia a bordi alti. Riempi la teglia di acqua calda. Cuoci il budino a bagnomaria in forno a 150° per 90 minuti. Fai raffreddare, copri con un foglio di alluminio, tieni il dolce in frigo per 12 ore prima di servirlo.

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Francesco Parravicini

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Felice Scoccimarro
Ciro Rota

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **il 10 settembre**

Voglia di ...

Fritto è buono tutto e allora vai... con la pasta, i fiori di zucca, le cozze e tanto altro...

Tradizione

Buona, sana e italiana: le ricette della Dieta Mediterranea

Menu smart

Crema di ricotta al Campari, pollo alla birra e dolce ai fichi

Idee veg

Vellutate, tagliatelle, gnocchi e burger... tutto con la zucca!

... E TANTO ALTRO!



MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017. Tutti i diritti riservati.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539



Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 9147 del 08/03/2023